

<<暖暖就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<暖暖就能瘦>>

13位ISBN编号：9787540748586

10位ISBN编号：7540748583

出版时间：2010年8月

出版时间：漓江出版社

作者：张晓梅

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<暖暖就能瘦>>

内容概要

快乐瘦身三堂课： 初级课：早餐辟谷轻松速效减肥法+专为懒人设计的简易运动 升级课：神奇四物汤+艾灸健康理疗+情志锻炼 高级课：增加心灵能量，改善体质 ——紧实、有力，散发光彩的曼妙轻盈和不放松、不姑息的人生态度，是女人一生的主题！

本书从健康出发，从最难减瘦的腰腹开始，每天花几分钟做几个比伸懒腰复杂不了多少的“懒人”动作，即可减瘦。

关键是，你真的还可以在此期间享受食物给予的快乐，回归中医养生和健康生活方式，以进阶形式将你彻底改造成永远不需减肥的暖性体质，获得永久的苗条与健康！

<<暖暖就能瘦>>

作者简介

张晓梅，现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、国家劳动和社会保障部《国家美容师职业教材》、《国家造型师职业教程》主编、联合国第四届世界妇女大会代表

<<暖暖就能瘦>>

书籍目录

序Chapter1 开始减肥之前 你会胖是因为体温偏低、气血不足？

用过去的减肥法为什么瘦不下来？

体温偏低为什么会变胖？

减肥第一课 多喝水会变瘦是个谎言 饮食过量会导致体质偏寒，易生肥胖 排出血液毒素，一身更轻松 Chapter2 早餐辟谷轻松速效减肥法 早餐辟谷为什么会瘦？

强迫自己吃早餐？

大可不必！

中餐不多吃是成功的关键 晚餐可以随便吃 生姜红枣茶的功效 生姜红枣茶的做法 生姜红枣茶的变化版 胡萝卜与苹果、土豆的功用 胡萝卜苹果土豆汁的做法 胡萝卜苹果土豆汁的变化版 早餐辟谷后，可以在中餐之前吃的美味零食 懒得自己动手做，买来就可以吃又不会发胖的零食Chapter3 改造成永远不需要减肥的体质 暖和身体要每天改变一点点 易瘦的阳性食物有哪些？

多喝牛肉汤 盐分对身体不好吗？

建议吃红糖和麦芽糖摄取糖分，不吃或者少吃白糖 运动肌肉瘦瘦身 轻松走路好处多 专为超级懒人设计的简易减肥运动 加上暖宝宝效果更好 让洗澡时间也变成暖和身体的时间！

洗澡前后和饮料有关的问题 生理期时，请减少或避免洗澡 药汤乐趣多 妙不可言的热水泡脚让身体越泡越温暖、越泡越瘦 Chapter4 让身体变成易瘦的暖性体质的方法Chapter5 我要更漂亮！

更健康！

进阶

<<暖暖就能瘦>>

章节摘录

版权页：插图：经络是人体血管系统外的另外一个体液流场，这个体液流场负责将营养运送到细胞周围供细胞吸收，同时也将细胞所产生的垃圾带走。

因此，经络不通是体内垃圾堆积的另一个重要原因。

这里需要注意的是，并非否定传统的减肥方法。

传统的减肥方法中，运动具有强化心脏、疏通经络的功效，因此仍然能达到减肥的目的。

运动还有另外两个好处，一是会大量消耗人体的能量，造成身体的疲倦感，使得晚上的睡眠质量得到改善，也会增加睡眠的时间。

二是运动消耗了大量的能量后，也会增加食物的吸收能力，增强体质。

因此，运动是真正提升人体能量的途径，是后续的饮食、休息和睡眠的增加，以及因运动而使经络畅通，身体机能正常，产生更多的血气能量。

中医诊疗中会经常遇到一些病人在治愈疾病的同时，体重也减轻了，身材也苗条了，甚至皮肤也细腻红润了。

这说明脏腑功能协调了，机体就会自然地把不需要的能量代谢出去。

这并非是主动减肥，但却是真正意义上的减肥。

那种不顾脏腑功能，盲目减肥的做法只会使人体越来越虚弱，导致身体疾病，而且体重不断反复，结果得不偿失。

<<暖暖就能瘦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>