

<<一辈子做S型女人>>

图书基本信息

书名：<<一辈子做S型女人>>

13位ISBN编号：9787543058439

10位ISBN编号：754305843X

出版时间：2011-7

出版时间：武汉出版社

作者：滨内千波

译者：王超莲

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>

<<一辈子做S型女人>>

内容概要

减肥不仅仅是为了美丽，我们还必须具有健康的意识。

通过节食减轻体重的后果就是容易反弹。

减肥过程中最重要的不是减轻体重，而是在体力不减的前提下减少脂肪含量。

本书将为大家介绍实践这一理念的多种建议。

“通过减肥想要身体达到什么效果？

”

“日常生活中什么样的饮食方便每天坚持呢？

”

.....

请问自己这些问题。

明确了理想目标才会有坚持下去的动力。

另外，减肥必须寻找适合自己的方法，而且整个过程中必须能够感受到乐趣，否则的话，减肥是进行不下去的。

发现自己能够实践的方法，每天孜孜不倦地坚持，最终一定会产生惊人的效果。

<<一辈子做S型女人>>

作者简介

滨内千波，滨内千波，料理研究家，出生于德岛县。

大阪成蹊短期大学毕业后，当过公司职员，后进入冈松料理研究所。

她从自身减肥经验总结出健康减肥的做菜方法，受到世人认可，可称得上是专家级人物。

她常活跃在电视、杂志、演讲等场合，有《大量蔬菜的便宜火锅菜谱》、《滨内家的健康日式餐》等数本著作。

<<一辈子做S型女人>>

书籍目录

第1章 简单的饮食习惯带来成功的减肥效果

了解身体构造中营养素的作用，进行准确无误的减肥
为什么会胖？

明白了这一点也就掌握了减肥的秘诀

制定饮食计划，认真检查实施过程

第2章 减肥从超市购物开始

肉、鱼是重要的蛋白质来源，控制热量的购物技巧

选购低热量的蔬果和主食

调味料、点心、饮料等陷阱多多

第3章 甩掉热量的烹调减肥法

保证营养摄取却又能甩掉热量的烹调秘诀

通过食材处理，很好地减少油脂量

在受欢迎的菜谱上下点工夫，完美地降低热量

第4章 适合减肥的食物搭配

这样吃不会胖：早上、中午、晚上基本的一日三餐

只要改变饮食顺序，就能提高减肥效果

通过容易获得饱腹感的吃法控制饭量

正常摄取蛋白质，保证身体正常的新陈代谢

牢牢掌握好脂肪摄取方法

抑制脂类和油分来变瘦

慢慢消化糖分的要点和技巧

不易增胖的饮食方法，自我检查自己的饮食

与减肥效果密切相关的水分摄取方法

在米饭、面类、面包等主食的缓慢吸收上下工夫

通过不同食材的搭配提高代谢效果

预防便秘的最强搭档，还附带有很好的健康效果

甩掉热量的健康食物搭配组合

要想体内循环顺畅，就要解决虚胖问题

创建血液循环良好、脂肪易燃烧的循环系统

减轻减肥过程中的压力，改善焦躁状态

具有多种健康效果的醋可以提高减肥效果

第5章 酒和点心

好好地和酒打交道

无论如何都想吃点心时要下的工夫

第6章 新的减肥素材

特别想尝试效果的热门减肥食材

身边很方便的减肥食品

<<一辈子做S型女人>>

章节摘录

版权页：插图：这和用铁丝网烤是一样的。

因为烤鱼架的特点就是用远红外线加热，所以烤出来的肉外酥里嫩，味道上也无可挑剔。

一般认为没有烤箱就没法做的烤牛肉也可以用这种方法来完成。

烤鸡肉串时，为了防止肉串烤焦，用铝箔包起来就可以了。

脂肪颇多的鸡皮放在烤鱼架上烤干后，脂肪也会去掉不少。

现在马上用每个家庭都会有的烤鱼架来减肥吧！

烤肉时可以用烤箱尽量不要用油烤肉，使用烤箱非常方便。

烤肉或烤鱼时，预先调好味，再放进烤箱。

这样，之前很在意的脂肪就减少了很多，吃起来也就没什么问题了。

炸猪排时不要用油，直接用煎锅煎炸猪排之所以热量高是因为面衣吸收了大量的油。

将面衣弄得薄点炸是降低热量的方法之一，但用煎锅煎的话能够更有效地减少脂肪量。

用煎锅倒少量的油煎成的猪排和炸猪排一样，肉质水嫩。

一片肉用1 / 2大匙油就可以了。

将煎锅放到中火上加热两三分钟后两面煎炸。

这样做好的就是米兰风味的炸猪排。

<<一辈子做S型女人>>

编辑推荐

《一辈子做S型女人》：2011年日本第1畅销书、每个女人都可以拥有S迷人曲线、不用克制、不用花大钱、不用花时间、不用在健身房汗流浹背、不用在美食面前欲罢还休、只要每天吃对一日三餐，平均每月就能瘦2-3公斤。

不用节食的减肥法，深受中外明星，名模广泛推崇。

风靡日本，原版引进。

最不需要节食的减肥法。

没有胖女人，只有懒女人，《一辈子做S型女人》3大亮点，让你轻松拥有苗条身材！

最简单的瘦身饮食手册，最有效的瘦身生活指导，最切实的抗衰老法则。

<<一辈子做S型女人>>

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>