

<<4周瘦身美人餐>>

图书基本信息

书名：<<4周瘦身美人餐>>

13位ISBN编号：9787543667891

10位ISBN编号：7543667894

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：台北医学大学附属医院营养室

页数：127

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>

<<4周瘦身美人餐>>

内容概要

减肥是个永恒的话题，苗条是值得追求的健康事业。

今天办公室繁重的脑力劳动，高脂高热的速食快餐，只想睡觉的休息日，都让人们一步步走向臃肿肥胖。

减肥被提上了许多人的日程表。

如何减肥不减健康，减肥又快又科学呢？

《4周瘦身美人餐》的营养专家给你全面周详地指导。

制定营养均衡、美味可口的食谱，让你在4周内轻松减掉脂肪，成为一个健康美人。

<<4周瘦身美人餐>>

书籍目录

推荐序 减掉脂肪才真瘦脂肪多，人变胖 发福，身心皆多病 身体质量指数大于23，请减肥 四周
 瘦身计划靠得住 阻止复胖，毅力很重要 流行减肥法花钱伤身者多 破解减肥中的烦恼事想苗条就
 吃这套 第1周 第1天瘦身餐 早餐 总汇春卷 梦幻果汁 释迦 午餐 鲔鱼糙米番茄
 饭 莴苣蛋包汤 杨桃 晚餐 扁鱼白菜汤 照烧苹果猪排饭 富士苹果 第2
 天瘦身餐 早餐 烤鸡肉餐包 四蔬汤 午餐 鸡丝干拌面 西瓜 晚餐 黄金海鲜
 烤饭 茄汁蟹丝汤 加州葡萄 第3天瘦身餐 早餐 章鱼烧饭团 抹茶低脂奶 午
 餐 白饭 芥末排骨 糖醋大黄瓜 素烫青江菜 苹果柠檬蔬菜汁 圣女小番茄 晚
 餐 养生不老鸡饭 小鱼干苋菜汤 杏水梨 第4天瘦身餐 早餐 鸡心咸粥 味噌酱瓜
 午餐 韩式泡菜烧肉饭 枸杞红枣茶 奇异果 晚餐 罗汉意面 红枣冬瓜蛤
 蜊汤 凤梨 第5天瘦身餐 早餐 肉卷煎饼 豌豆婴沙拉碗 梅子绿茶 午餐
 红酱肉片白面 富士苹果 龙须肉丝豆干 菊花豆花汤 晚餐 红豆糙米饭
 烤秋刀鱼 红凤菜炒肉丝 清烫花椰菜 榨菜肉球粉丝汤 火龙果第2周 第1天
 瘦身餐 早餐 自自仔鱼饭团 糙米浆 午餐 秋鲑拌饭 牛蒡排骨汤 西洋梨 晚餐
 番茄葡萄柚冰沙 蛤蜊意大利面 第2天瘦身餐 早餐 奇异果起司土司 绿豆沙牛奶
 午餐 烤洋芋 西芹海鲜汤 杏水梨 晚餐 干煎鸡柳 柴鱼紫高丽 旗鱼薏仁泡饭
 哈密瓜 ……

<<4周瘦身美人餐>>

章节摘录

版权页：插图：24小时轮班的工作者不管是在减重期间或是正常饮食时，都应仔细思量各餐和睡眠的时间分配，并且拟出各餐与睡眠或休息的差距时间，作为每餐内容和数量的参考，以确保健康。

日夜颠倒班的工作者，常会因为用餐时间与一般供餐的商家时间不一致，于是只能找一些小吃类型的食物，却又对这类型食物没有戒心，自己以为吃得很少，其实却往往吃得太多。

比如一个肉丸加一碗面线，热量高达652千卡，但是吃完后却没有饱食的饱足感；相较之下，普通的一客烤猪排饭只有485~500千卡热量，有很好的饱足感。

另外，小吃类型的食物容易缺乏青菜类，也是应该注意的一点。

“饱足感”对减重者非常重要，在减肥过程中一定要减少因为没有达到“饱足感”的后遗症——心里老是一直隐隐存在着想满足口腹“饱足感”的念头，不断有想吃的冲动，稍有不慎，就会吃过量。

所以务必牢记：减重需要事前有周密的计划，才能事半功倍。

V周末出游还能兼顾减肥吗？

周末出游可以调整、排解因为工作忙碌所带来的身心疲乏。

但是不管外出旅游、运动，或是躺着休息，放松的心情都可能带来减重的危机。

人处在松散状态下，没事做就会想“吃”，而剧烈运动也会带来“大吃大喝”的冲动。

其实，只要事先作一个小小的计划，就可以轻而易举地化解体重上升的可能性。

平时尽量熟悉每餐的食物分量，则不论安排宴客或是旅游餐食，都可以游刃有余、轻松地选择适宜的饮食。

假日抽空去一趟市场，照着减重食谱中食材的量购买新鲜的肉、鱼和蔬果，试着做做看，一来可以增加生活趣味，二来也能培养自己把握食物的量的能力。

<<4周瘦身美人餐>>

编辑推荐

瘦身不靠速度取胜，减重太快反易伤身，《美味厨房系列:4周瘦身美人餐》教你用4周时间，塑造一个健康而苗条的自己。

<<4周瘦身美人餐>>

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>