

<<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

图书基本信息

书名：<<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

13位ISBN编号：9787543933804

10位ISBN编号：7543933802

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献

作者：[澳]简妮·布兰德

页数：294

字数：276000

译者：蔡琼

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>

## <<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

### 内容概要

你想减轻体重吗?你希望膳食健康但不节食吗?

你尝试的饮食方式是否让你感到饥饿、乏味和尴尬?

如果以上任何一项的回答为“是”，那么你需要低GI饮食。

低GI食并不降低碳水化合物的摄入，也不降低脂肪的摄入。

它的实质是低血糖指数饮食——改变你食用的碳水化合物种类就能减肥并保持不反弹。

你将获得更长时间的饱腹感、降低胰岛素水平并减少患糖尿病和心脏病的风险。

这一简单易行的12周饮食计划由世界著名的科学家在多年研究基础上写作而成，营养均衡，适合家庭，简单有效，健康有益。

执行书中的饮食计划将使你走上终身健康、身心幸福的道路。

<<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

作者简介

作者：(澳大利亚)简妮·布兰德·米勒 (澳大利亚)凯·福斯特·鲍威尔 (澳大利亚)乔安娜·麦克米伦·普莱斯 译者：蔡琼

# <<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

## 书籍目录

引言 第一部分 理解低糖指数饮食 体重与今天的饮食困境 为什么传统的、受约束的节食食品失败了 你应该减掉多少体重 你和你的遗传因子 食物的选择影响你的食欲 胰岛素相关物 胰岛素抵抗的几个问题 糖类很重要 低脂肪还是低糖类 低糖指数饮食的益处 糖指数：饮食的有力工具 理解GI的关键是消化频率 良好的低糖指数糖类能帮助你减轻体重 战胜饥饿 低糖指数食物减脂更快 低糖指数饮食许你终身的健康 低糖指数饮食是一个长期的答案 糖类使你心情愉悦，增强脑力 有关低糖类饮食和酮症你该知道些什么 吃多少糖类呢 低糖指数饮食的7项指导方针 能量平衡的另一面 运动是怎样帮助打破饮食循环的 开始行动计划之前 第二部分 12周行动计划 关于12周行动计划 关于菜单计划 关于锻炼计划 第一周 第二周 第三周 第四周 第五周 第六周 第七周 第八周 第九周 第十周 第十一周 第十二周 第三部分 为生命而行动 防止体重反弹 保持体重的计划菜单 让早餐成为优先权 一顿餐饮对整个家庭的意义 要为全家人准备同样的一餐 共进晚餐 让他人参与食物的挑选和膳食规划的制 家庭生活多样化 不要买你想避免的食物 偶尔一起享受一下特殊待遇 ..... 第四部分 食谱 第五部分 糖指数表格 感谢

## <<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

### 编辑推荐

《新糖类革命·低GI食品实现减肥12周行动计划》中的美味食谱包括亚洲、印度与地中海风味的烹饪，外加健康食品采购小贴士；快乐、有趣的锻炼建议；定期自测进展，保证计划有效实行；附有简明易懂的指南，让你快速了解自己最爱食物的血糖指数值。

<<低GI食品实现减肥12周行动计划>>

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>