第一图书网, tushu007.com

<<周末瘦身58法>>

图书基本信息

书名：<<周末瘦身58法>>

13位ISBN编号：9787802029101

10位ISBN编号：7802029104

出版时间：2008-10

出版时间：中国人口出版社

作者：简芝妍

页数：226

字数：140000

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

前言

周末在家，轻松打造窈窕曲线周末是最适合从事减肥瘦身运动的时候了，周末的空闲时间较多，精神也能够放松，所以，特别适合用来进行各科身体的锻炼。
虽然有很多的时间可以运动，但在周末反而更容易变胖，这是因为周末的心情比较放松，时间很多，而亲朋好友的邀约活动也常会在周末举行，因此，大多数人容易在周未暴饮暴食。
对于那些周末没有活动的人来说，没事待在家是最舒服的休闲方式了。
然而，有些人喜欢窝在沙发里，一边看电视一边吃零食，不知不觉地也吃进去好几百卡的热量，造成在周末容易变得体形走样。
那么，要如何才能有效地走出暴饮暴食的恶习。
让自己也能够在周末中拥有健康的休闲方式呢？
在这本书中将指导你如何有效地运用周末的时间，进行各种减肥锻炼。
包括饮食的节制与餐饮的设计，都有它的学问！
同时也特别针对喜好户外活动的读者，搜罗有趣的户外减肥运动；对于那些不爱出门的懒人一族，也有适合室内的简易型体操，可以帮助你在家中轻松完成减肥目标。
不仅如此，这本书还从心理方面着手，帮助你克服周末假期容易产生的倦怠感，应对周末经常发生的逃避运动的借口，找出相应的对策，帮助你有效地走出心理障碍，成功迈向周末减肥的目标。
对于容易发生暴饮暴食、吃下许多不该吃的油脂，而导致体形走样的情况，提供各种相应的措施，帮助你在周末的聚会中轻松地控制食量。
周末懒得出门，宁可选择待在家中好好休息的这些懒人一族，本书设计了许多足不出户就可以锻炼身体的瘦身方法。
不怕被太阳晒，也不需要跟别人抢运动设施，非常地经济方便。
不管是呼拉圈或跳绳，还是各种柔软运动，相信对于喜欢待在家中的周末沙发族来说，是减肥的有效方法！
对于喜欢在周末往户外跑的朋友们，不妨运用各种好玩又新鲜的户外活动来帮助你瘦身减肥。
试试看冲浪、游泳还有各种户外运动，都能帮助你在放松身心之余，有效地去脂瘦身！
按摩与SPA也是时下减肥瘦身不可忽略的一环。
本书指导你如何在周末轻松舒适的气氛下，给自己做几款放松身心的按摩，能够帮助你消除身体多余的赘肉，还可以造就纤细的窈窕曲线。
还有最新的时尚减肥方法，这些都是目前世界各国蔚为风尚流行的减肥方法，能够让你感受到新鲜的减肥趋势，带着玩乐探索的心情，帮助你拥有好体形。
你想加入周末减肥一族吗？
不再过与电视、零食为伍的单调日子，快参考这本书中所提出的各种方法，加入我们的行列，你一定能够充分地感受到周末瘦身的乐趣！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《周末瘦身58法：向窈窕淑女看齐》会告诉你，如何有效地运用周末的时间，进行各种体育锻炼，包括饮食的节制与饮食的设计。
《周末瘦身58法：向窈窕淑女看齐》还提供了许多足不出户就可以进行锻炼的瘦身方法。
加入周末减肥一族吧。
无论是足不出户的室内运动，还是新鲜好玩的户外运动，还有各国流行的时尚减肥方法，总有几项适合你。

第一图书网, tushu007.com

<<周末瘦身58法>>

书籍目录

Part 1 周末减肥观念革命
一、克服周末懒得减肥之心理战
1.如何摆脱宿醉的借口
2.如何摆脱没有时间的借口
3.如何摆脱天气太差的借口
4.如何摆脱太累或压力太大的借口
二、周末瘦身饮食诀窍
1.细嚼慢咽是周末饮食的最佳选择
2.利用周末采买计划性的减肥饮食
3.周末在家烹饪瘦身餐
4.时髦的计划饮食减肥餐
5.聚餐前先计划性地进食
6.饭后一定要站立半小时
三、周末瘦身饮食的禁忌
1.罐糖罩汁
2.啤酒
3.零食
4.消夜
Part 2 周末小型运动减肥
一、室内运动减肥法
1.边看电视边摇呼拉圈塑身法
2.轻松的饮料瓶塑身法
3.跳绳运动
4.哑铃塑身运动法
5.室内轻松走路锻炼法
6.室内轻松体操锻炼法
二、健身房减肥法
1.评估健身房的硬件设备
2.检视腱身房的软件设备
3.健身器材功效大解析
三、户外运动减肥法
1.骑单车减肥法
2.溜旱冰减肥法
3.壁球减肥法
4.健走减肥法
5.高尔夫球减肥法
6.慢跑减肥法
7.冲浪减肥法
Part 3 体操运动减肥法
一、室内运动减肥法
1.游泳减肥法
2.水中散步减肥法
3.水中慢跑减肥法
4.水中体操减肥法
二、手臂减肥法

1.体操锻炼法
2.饮料瓶锻炼法
3.伸展锻炼法
4.按摩法
三、腹部减肥法
1.仰卧起坐消除肥胖小腹
2.改良式仰卧起坐减肥法
3.缩腹走路减肥法
4.腹部精油瘦身浴
四、腰部减肥法
1弯腰瘦腰操
2.椅子瘦腰操
3.毛巾瘦腰操
五、大腿减肥法
1.大腿伸展运动
2.大腿&腰部紧实运过
3.精油按摩法
六、小腿减肥法
1.揉捏按摩法
2.阶梯锻炼法
七、臀部减肥法
1.踮脚锻炼法
2.提臀锻炼法
Part 4 新观念减肥法
一、时尚饮食减肥法
1.温热食物减肥法
2.蔬果汁减肥法
3.果汁断食法
4.酸奶减肥法
5.奶粉减肥法
6.番茄减肥法
二、时茶饮减肥法
1.聪明的科学饮茶
2.帮助瘦身的茶饮
三、SPA减肥法
1.粗盐按摩减肥法
2.保鲜膜塑身减肥法
3.腹部按摩减肥法
4.洗澡瘦身法
5.腹部热敷法
6.粗盐瘦身泡浴法
四、轻松时尚减肥法
1.听音乐减肥法
2.蛋白质减肥法
3.床上体操减肥法
4.最酷的咖啡瘦身法
五、流行舞蹈减肥法

第一图书网, tushu007.com

1.身心零压力的假日瑜伽
2.律动十足的爵士舞瘦身法
3.健康又塑身的肚皮舞
4.热情奔放的拉丁舞瘦身法
5.打茜线条姜的形体芭蕾瘤身法
导语

章节摘录

Part 1 周末减肥 观念革命一、克服周末懒得减肥之心理战周末确实是减肥与进行身体锻炼的好时机，许多人在周末懒得减肥。
往往会找许多借口来自我催眠。
无论是宿醉。
还是压力过大，都不应该成为阻碍你减肥的借口。
因此，要消除周末懒惰的心理因素，除了需要有很大的毅力，更要用点小聪明。
先就来看看以下各种容易在周末产生的不运动借口，学习如何去击退这些借口，那么当下一次你有这些念头时，就可以帮助你打败懒惰的心理，重新打起精神来进行身体的锻炼。
1.如何摆脱宿醉的借口在周末与朋友聚餐或玩乐时，难免饮酒过量，而饮酒过后往往导致第二天宿醉。
宿醉产生了不舒服容易形成不想运动的借口。
多喝水喝酒之后，一定要喝上一大杯水，因为酒精容易导致身体脱水。
补充适当的水分可以使身体更为快速地排除毒素与废物。
补充维生素C若是有柠檬或是柳橙，不妨为自己榨一杯新鲜柠檬汁或柳橙汁，因为充足的维生素C可以有效帮助消除宿醉的不舒服症状，化解身体内部产生的乳酸疲劳与过多的酒精。
帮或你恢复精神与元气。
补充高纤维食物消除宿醉的疲劳后。
不妨补充一些高纤维的食物，如面包、花生酱、杂粮等食物，这些高纤维食物能够补充周末锻炼时所需要的能量。
宿醉过后的第二天，千万不可以不吃任何东西就进行运动。
做伸展运动补充过能量与维生素C后，你宿醉的不舒服感已经消失大半了。
这时不妨放慢节奏，做一些缓慢的伸展动作，这种温和的柔软运动对于宿醉的身体状况具有非常好的舒缓作用。
在克服宿醉的不舒适症状后。
你就能够自在地起身进行运或了。
千万记得。
宿醉不应该是你逃避运动的借口！
2.如何摆脱没有时间的借口没有时间往往是我们懒得做运动的最好借口。
尤其在周末，即使有大半天的时间，也很少有人会想要拿来进行身体的锻炼。
因为周末期间总有太多的美食诱惑与活动要去参加，因此，最早被排挤出局的活动总是运动。
安排周的时间关键的克服方式在于如何有效安排周末的时间。
如果能够提早做好准备，那么即使有周末的约会，也能够从容地进行瘦身锻炼。
重点在于运动的质，而不在于运动的量。

编辑推荐

《周末瘦身58法:向窈窕淑女看齐》由中国人口出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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