

<<和多余的“肉肉”过招>>

图书基本信息

书名：<<和多余的“肉肉”过招>>

13位ISBN编号：9787802030015

10位ISBN编号：7802030013

出版时间：2004-7-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：林思吟,小田真规子

页数：121

字数：60000

译者：林思吟

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>

## <<和多余的“肉肉”过招>>

### 内容概要

本书TIP: 努力运动而变瘦 周末集中减肥菜单 不吃早饭反而会更胖 将自己的懒惰习惯改正过来 后记/ 在我十多岁的那个时代,外面卖的蛋糕、点心种类没有现在这么丰富,而且好吃的也没有现在多,想要每天吃比萨、意大利面更是不太可能的事。相比之下,现代的人餐餐吃得好、吃的种类又丰富、想吃什么就能吃什么,只要有钱的话,什么东西都能吃到。

话虽如此,但如果不增长知识,改正自己的饮食习惯的话,很可能造成热量摄取过多,变得容易发胖,失去原本健康的肌肤及健康的秀发。

看完这本书后,不知你是否了解到所谓的减肥并不是单纯将体重减轻而已:从现在起,让我们一起按自己的身体状况,以自己的方式来保持窈窕的身材吧!

## <<和多余的“肉肉”过招>>

### 作者简介

小田真规子，日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作，作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评，目前作者还有从事食品企划及研发的工作。

## <<和多余的“肉肉”过招>>

### 书籍目录

PART 遵守这些生活规则 为何会变胖呢？

每天一定要记得量体重！

早餐不可缺，一定要吃 半夜、睡前绝不能吃东西 零食要懂得节制，切勿过量 避免油腻及汉堡类的美式速食 狼吞虎咽会造成肥胖！

口味太重是造成过量的原因 将自己的懒惰习惯改正过来！

PART 2 我是这样努力的！

注意自己的饮食，而后变瘦！

努力运动而变瘦！

配和饮食与运动变瘦！

以自创的方式变瘦！

沉痛的打击！

减肥失败！

PART 3 使身体更为结实的有氧运动 使自己的腰围变成动人的小蛮腰 使自己的腩变成细瘦、令人称羡的美腿！

大腿、小腿的集中运动！

向结实、有型的臀部挑战！

将松垮的双臂、背部变得纤瘦、结实！

利用洗澡时间做简单的瘦身美容！

PART 4 以真正的窈窕身材为目标 何谓热量？

卡路里是什么？

何谓“营养均衡”？

只吃某样东西的减肥法是不行的！

减肥时要吃什么东西才行？

苗条后仍要慎选食物！

什么是基础代谢量？

希望自己的皮肤“水嫩嫩”的！

希望头发柔柔亮亮、闪闪动人！

身体发育成熟之后PART 5 周末集中减肥菜单 星期六的减肥菜单 星期日的减肥菜单PART 各种食物的卡路里后记

<<和多余的“肉肉”过招>>

章节摘录

插图

## <<和多余的“肉肉”过招>>

### 媒体关注与评论

书评平时努力运动；周末集中减肥菜单；开始吃早饭，把自己的懒惰习惯改正过来，这些都是行而有效的方法，从现在开始，本书教你如何与多余的“肉肉”过招！

## <<和多余的“肉肉”过招>>

### 编辑推荐

小田真规子：日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作。

作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评。目前作者还在从事食品企划及研发的工作。

<<和多余的“肉肉”过招>>

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>