

<<你的减肥手册>>

图书基本信息

书名：<<你的减肥手册>>

13位ISBN编号：9787802283954

10位ISBN编号：7802283957

出版时间：2007-9

出版时间：新世界出版社

作者：李来宏

页数：341

字数：350000

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>

## <<你的减肥手册>>

### 内容概要

本书是目前市面上最流行的减肥方法之大成，用最简单的语言告诉你最有效的减肥方法。

心理减肥：教如何让你打好一场心理“攻坚战”；饮食减肥：让你在享受美味的同时减掉赘肉；运动减肥：怎么的运动才是最有效、最安全的减肥方法；医疗减肥：集减肥与保健于一体；器械减肥：带给你与众不同的美妙体验…… 本书是目前市面上最流行的减肥方法之大成，同名图书荣登欧美畅销书排行榜第一名；亚马逊书店、纽约时报、出版商周刊，蝉联生活类图书榜冠军。

全书分析了肥胖的成因，披露肥胖的危害，避开了减肥的误区，修饰曼妙的身材，打造健康体魄，是减肥瘦身人士不可不读的一本科普读物。

## &lt;&lt;你的减肥手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 肥胖相关概念及基本常识 什么是体重 如何测量体重 什么是肥胖 如何判断肥胖 肥胖的类型 各类肥胖的具体表现 肥胖体质分类 超重就是肥胖吗 “病态肥胖”的十大信号 哪种情形需要减肥 减肥后为什么会反弹 哪些人容易反弹 反弹的危害及防治方法 世界胖人知多少 世界肥胖国家大排名 世界上最胖的人 中国最胖的人

第二章 肥胖的成因 肥胖成因总述 心理因素 饮食因素 运动因素 疾病因素 药物因素 遗传因素 生理因素 生活形态因素

第三章 肥胖的危害 肥胖已成为世界公害 肥胖都有哪些危害 肥胖者易患高血压病 肥胖易导致肺血管阻塞 肥胖可引发心血管疾病 肥胖会使大脑受损 脑卒中与肥胖密切相关 过度月巴胖影响智力 月巴胖导致血脂异常 肥胖者易患糖尿病 肥胖可引起骨关节病 肥胖易患脂肪肝 肥胖者易患帕金森症 胖人易长疖子 鼻巴胖易导致睡眠呼吸暂停综合征 肥胖者易患胆囊炎和胆石症 肥胖者易患痛风 胖人容易腰酸腿痛 肥胖会增加白内障的发病概率 眼内压与肥胖的关系 肥胖对青少年身心健康危害极大 肥胖易导致老年痴呆症 女孩青春期提前与肥胖有关 肥胖并患糖尿病女性易有生育缺陷 肥胖女性易患乳腺癌 肥胖女性易患子宫内膜癌 肥胖与月经失调的关系 孕期肥胖危害孕妇自身和胎儿健康 孕妇肥胖与死胎增加有关 肥胖影响生殖功能 肥胖影响性功能 肥胖对日常生活的影 胖人容易发生车祸 胖人没有瘦人长寿

第四章 心理减肥要诀 暗示法 想象法 厌恶法 奖励法 对照法 监督法 转移法 控制法 减压法

第五章 运动减肥绝招 运动减肥常识 行走 倒走 跑步 跳绳 打网球 使用划船器 蹬室内健身车 练瑜伽 跳街舞 游泳 冲浪 爬山 洗麻辣浴 练太极气功 骑自行车 做哑铃操 做仰卧起坐 巧用枕头 “蛙跳”减肥 开怀大笑减肥 日常生活减肥 面部减肥技巧 臀部减肥技巧 腹部减肥技巧 腰部减肥技巧 臀部减肥技巧 腿部减肥技巧

第六章 饮食减肥妙方 平衡膳食法则 饮食宜忌原则 常吃9大类利于减肥的食品 远离6种不利于减肥的食品 “饱腹感”减肥法 粗盐减肥法 蜂蜜减肥法 餐后吃糖减肥法 砂糖牛奶减肥法 吃苹果减肥法 吃肉减肥法 “分食”减肥法 吃菜花减肥法 “蒸蔬实”减肥法 14种另类美食减肥法 34款美味减肥菜肴 25款美味减肥汤 8款美味减肥汁 24款美味减肥粥 26款美味减肥茶 11款美味减肥沙拉

第七章 医疗及器械减肥技术 药物减肥 按摩减肥 耳疗减肥 脐疗减肥 水疗减肥 热疗减肥 针灸减肥 刮痧减肥 手术减肥 器械减肥

第八章 减肥误区及注意事项 减肥就是减重 减肥是为了美观 哪儿胖练哪儿 只吃素食就能减肥 少吃粮食就能减肥 少喝水也能减肥 减肥先要减早餐 只要运动就可吃多点儿 想减肥就少睡觉 想减肥就别戒烟 吃得越少越好 减肥时要拒绝脂肪 吃植物油不会长胖 吃辣椒减肥误区 喝醋减肥误区 喝咖啡减肥误区 饮食减肥时注意食物相克 减肥时需要补充维生素 并非所有运动都减肥 并非运动强度越大越好 有氧运动减肥注意事项 经期减肥注意事项 盲目减肥可致月经紊乱 产后不要急于减肥 选择减肥药须了解的几个指标 注意5类减肥药的副作用 使用减肥药的9个注意事项 手术减肥的注意事项 针灸减肥的5大误区 “保鲜膜”减肥误区 “束身衣”减肥误区 掌握热量消耗的5个技巧 男女减肥有别 减肥方法要根据肥胖类型确定 生理期减肥事半功倍 老年人减肥注意事项

第九章 明星减肥大揭秘 孙俪的瑜伽瘦身法 吴佩慈的美腿秘诀 张曼玉的饮食减肥绝招 刘亦菲的沐浴瘦身法 陈好的运动减肥高招 蔡少芬的“食肉减肥法” 关之琳的爬楼梯减肥法 刘嘉玲的美体食谱 李玟的瘦脸秘方 林心如的健康减肥物语 梁咏琪的“金字塔”饮食瘦身法 超女何洁的瘦身之道 林青霞的饮食减肥秘诀 王菲的产后运动瘦身法 王祖贤的“冷食、冷宿”瘦身法 郑秀文的“军人餐”减肥法 张柏芝的瘦身七要诀 小S产后瘦身秘诀 叶玉卿的肚子养蛔虫减肥法 罗碧铃的呕吐减肥法 吴君如的减肥秘方 舒淇的“少吃、站立”减肥法 钟丽缇的运动减肥法 蔡依林的节食减肥法 欧美女星减肥瘦身集锦 日本女星减肥瘦身集锦 韩国女星减肥瘦身集锦 谢霆锋的踢足球健身法 王力宏的健身之道 周华健的雨衣减肥法 古天乐的运动健身法 郑伊健的运动健身法 费翔的运动健身法 杜德伟的跑步健身法 黎明的三大健身秘诀 郭富城的减肥秘诀

附录一：体重指数表 附录二：女性完美身材比例表 附录三：常用食物主要营养分表

<<你的减肥手册>>

章节摘录

1第一部分 自古以来，人们一直把“身材袅娜”、“身量苗条”、“亭亭玉立”等作为评判美人的重要标准。从“楚王好细腰，宫中多饿死”，到以“掌上舞蹈”著称的“瘦美人”赵飞燕，再到杜甫的“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰”，无不

<<你的减肥手册>>

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>