

<<燃烧脂肪>>

图书基本信息

<<燃烧脂肪>>

前言

拥有苗条的身材，难道真是一个要花很大力气才能实现的遥远的梦吗？
绝不是这样！

只要方法得当，任何人都可以不用挨饿，就能够拥有理想的身材。

单从医学角度来说，这种方法就很值得推荐：它使人身心放松，精力充沛，拥有成就感和满足欲。

去脂是瘦身的主要环节。

人体内一些不应该有脂肪的部位常常堆积着许多剩余脂肪。

饥饿疗法只能耗费精力，却不能去脂。

这个问题听来有些复杂：即使身材苗条的人也可能脂肪过多。

比方说，人可以通过减少水和碳水化合物的摄入来实现苗条，但其后果有点可十白：人是瘦了，却变得越来越弱不禁风了。

这本书将告诉你，如何真正地去脂，如何能够保持苗条的身材，又不必受挨饿之苦。

你应该吃饭，但要注意正确的饮食，并且要进行针对性的练习。

控制饮食，以及相应的体育运动是成功去脂的关键。

重要的是，要找到个人的平衡点，减肥要符合个人的承受能力，而不应该适得其反。

这样一来，你不仅能够拥有一副苗条的身材，更能够变得健康和乐观。

<<燃烧脂肪>>

内容概要

高脂是健康的大敌，瘦身的主要环节应该是去脂。饥饿疗法或许能使你的体重减轻，但减少的只是水分和强健的肌肉，你的肌肉松弛了，而体内贮存的脂肪却依然如故。

《燃烧脂肪》将告诉你，如何真正地去脂，如何能够保持苗条的身材，又不必受挨饿之苦。你应该吃饭，但要注意正确的饮食，并且要进行针对性的练习。控制饮食，以及相应的体育运动是成功去脂的关键。

<<燃烧脂肪>>

书籍目录

前言健康自测脂肪——生命的重要组成部分即使身材苗条的人也可能有剩余脂肪。人体究竟需要多少脂肪?健康小常识脂肪过多有什么后果?对我们外观的影响去脂小常识体重指数(BMI)如何计算体重指数BMI体内脂肪分析月旨肪钳脂肪秤老生常谈的问题区域脂肪团的生成原因专题:完美的曲线新陈代谢破水化合物的新陈代谢碳水化合物如何被人吸收饭间点心的小常识脂肪的新陈代谢战胜月旨肪将它转化成热量专题:间歇运动热量的消耗增加热量的需求日常生活小常识肌肉与氧气——需氧界限乳酸过多?正确的运动方式持之以恒增强体内脂肪代谢降脂之路关于节食的正反两种意见令人担忧的反弹效应减肥小常识最佳去脂方法注意区分食物的特性食物结构图享受更多的乐趣面条、面包及其他“好的”与“不好”的碳水化合物。作出正确的选择白脱、橄榄油及其他脂肪各不相同每天摄八的脂肪量严格控制脂肪的摄入蛋类、肉类及其他植物性蛋白还是动物性蛋白?维生素与矿物质维生素和矿物质的缺乏烹饪注意事项不易消亿的物质不易消化的食物不易饿战胜脂肪的其他途径含有肉毒碱的产品从卷心菜和蟹壳中提取精华向医生咨询专题:如何吃得健康生命在于运动有氧耐力训练耐力很重要交替练习户外运动小常识注意控制你的脉搏!

测定脉搏频率理想脉搏力量和耐力调练有关力量和耐力的小常识力量练习魅力胸部练习保持训练的平衡适应性和练习的效果专题:先热身,后练习专题:伸展练习恰当的运动项目竞走运动装备小常识慢跑慢跑能带来更多乐趣骑自行车坐姿要正确游泳游泳小常识爬楼梯划船专题:应避免因运动过度而引起的肌肉疼痛减肥并不意味着一切平衡即健康一点提示健康小测试你的健康状况如何?专题:身心健康与保持体形

<<燃烧脂肪>>

编辑推荐

减肥并不意味着一切，即使身材苗条的人也可能脂肪过多。

《燃烧脂肪》将助你轻松去脂，不仅拥有苗条身材，更能变得健康、乐观。

<<燃烧脂肪>>

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>