

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

图书基本信息

书名：<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

13位ISBN编号：9787807635048

10位ISBN编号：7807635045

出版时间：2010-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩]郑周荣 著 [韩]崔记元 审订,蔡记元

页数：135

译者：李美子

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>

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

前言

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

内容概要

黑豆减肥美颜法被称为市面上在科学健康的基础上，最快速有效的减肥法。

不仅轻松瘦身，还可以通过排毒净化血液的方式消除顽固粉刺，让肌肤变得水润美丽，最为可贵的是，减肥不是减健康，这样的减肥法不会让你的身体受到任何伤害！

作者郑周荣通过他11年如苦行僧般的减肥史大揭秘，衬托出在遇到黑豆减肥美颜法后，变美变瘦成为了一件非常容易的事情。

短短四个月，从原来一次恋爱都没谈过的“粉刺猪”到现在韩国日本“少女杀手”的神奇蜕变，让作者尝尽了黑豆的“甜头”！

而本书监修“黑豆博士”崔记元医生则更为客观的从专业角度客观记述了黑豆本身的优点以及黑豆减肥法的优越性和科学性。

黑豆减肥法就是只吃黑豆？

No！

这其实是一种以黑豆为健康标志的减肥生活方式。

作者归结出在日常生活中必须注意的各种生活习惯要点，并将食物减肥与运动减肥、记录式减肥等几大减肥法化繁为简后自创的黑豆减肥实施方式清晰明了的介绍给大家。

随书附赠的周荣减肥日记术，更是极有条理的帮助大家规划了短期瘦身方案。

当郑周荣的神奇减肥术被韩国、日本、中国台湾、中国香港等地区狂热追捧之后，当这本小小的减肥书被口耳相传之后，它再一次来到了中国大陆。

We are ready!看过这本书，随身揣好减肥日记本，在饭勺上放上黑豆，让我们一起变美变瘦吧！

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

作者简介

[韩]郑周荣

一个比任何人都更喜欢吃肉的男生。

小时候体重就超标的作者，生平最害怕的就是检查体重。

第一次爱情告白也因体型太过臃肿而宣告失败。

他曾尝试过上百种减肥方法，但每次都以失败告终，直到他遇到了黑豆减肥法……

以黑豆成功减肥的作者在韩国门户网站开设博客之

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

书籍目录

Chapter 减肥&祛痘，彻底告别人生中的最低潮年，减肥是场血泪苦战 难道世界上最难瘦下来的就是我？

| 胖人没有喝减肥可乐的资格我用尽了所有方法都瘦不下来黑豆减肥美颜法是我命定的救星 粉刺让我彻底崩溃| 初识黑豆——第一次吃完东西身体那么轻快轻而易举减下公斤，脸部光洁无痘| 短短四个月！

我的惊人蜕变过程万人为黑豆减肥美颜法惊叹不已| 简单舒适又养生，你也可以做到Chapter 完美黑豆减肥祛痘方案大揭秘黑豆减肥的实践方法 第一天只吃黑豆和豆腐，饱腹感真神奇| 第二天开始，早餐巧妙吃早餐大变革，正确的饮食习惯最享“瘦”| 胖子速瘦法——快乐地享用你的早餐午餐要注意GI指数 水是最好的减肥催化剂| 吃什么，吃多少，几点吃——讲究的晚餐帮你“存档”好身材| 晚点之前入睡，把粉刺和赘肉留在昨天| 为了优质的睡眠，请放松身体，解除紧张感| 不要把周末当成补觉时间在大型购物中心广场散步（Mall-walking）| 集中投入一周，就能看到成效让黑豆减肥美颜法如虎添翼的饮食法则 食物胜过最贵的化妆品和最灵的减肥药| 生食=基础化妆品，排除毒素一身轻 杂粮饭=营养霜，身体平衡最健康| 黄豆芽=面膜，帮助消化不疲倦Chapter 与黑豆结缘，修炼健康好身材变身不复胖体制的固定档运动 当食欲与健身房“堕落者”正面PK，减肥必败| 最优的减肥运动就是走路黑豆减肥将会带来的惊人变化！

轻松抵抗美食的诱惑，一整天都不饿| 肉会减下去，毒素也能排出去排解压力，消除疲劳| 轻松排宿便，身体心情都舒畅否定性思考模式是肥胖之敌| 丢掉焦急症，用平常心面对这些错误的生活习惯都要改掉 只要改正错误的坏习惯，减肥就算成功了一半| 只关心热量，就会被毒素打败| 别让睡眠习惯影响你的减肥美颜大业| 不要总待在家里，还要适当外出Chapter 净化肌肤变水润 黑豆美颜最显著毒素得以自然排出 只有先排出毒素，肥肉才能消失| 毒素消失之后，皮肤问题也会自动消失黑豆美颜法能减少心理压力与毒素堆积形成的粉刺| 改善粉刺肌肤喝水多一点，身体温度低一点，粉刺少一点粉刺，我可以跟你说再见了！

| 焕然一新变靓丽肌肤瘙痒的头皮，请不要挠！

| 明星们的净白剔透的皮肤秘诀——黑豆Chapter 幸福身体的健康调理正确认识各种流行的减肥法三聚氰胺，你歇着吧| 皇帝减肥方法实在太危险香蕉减肥是农药减肥？

| 黑豆让你少吃添加物便秘已成过去 瘦身又美肤 大便形成于睡觉时| 大便要早晨解决早上吃的黑豆可以解决便秘只要勤勤恳恳，一定能成功 请停止压抑自己的减肥！

| 意想不到！

广场散步带来的运动效果圆脸、大腿、小肚子，三层肥肉不见了！

现在，只剩下享受的事情了 这是生活方式，而不是减肥| 只要过个月，身体就会自己看着办只要饭勺上放上黑豆，就能瘦下来主要食品热量和GI指数

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

章节摘录

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

编辑推荐

<<赘肉杀手!黑豆减肥美颜法>>

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>