

<<我的30天減重日記本>>

图书基本信息

书名：<<我的30天減重日記本>>

13位ISBN编号：9789866780790

10位ISBN编号：9866780791

出版时间：2010-10-1

出版人：朱雀文化事業有限公司

作者：美好生活實踐小組

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>

<<我的30天減重日記本>>

內容概要

最神奇的減重日記本！

沒有錙銖必較的熱量計算、沒有難懂的科學理論、沒有高難度的運動招式，
只要30天，每天花1分鐘，寫一寫就能瘦！

這是一本專為有心以健康的方式減重的人設計的日記本。

記錄30天內，每天三餐的飲食內容，以及每天的活動量和運動量，希望從「飲食控制」和「多做運動」雙管齊下，達成健康減重的目標。

在這4個星期的日記中，當你記錄完第1個星期的日記，立刻針對你記錄的內容做小小分析，將這些分析做為之後數個星期的改進。

除了每天記錄減重日記，更特別針對個人設計「我自己的體重表」，讓你更清楚每天體重和生理的變化。

日記本內附：1個月減重日記格式、28個減重小常識、15道減重食譜、活動熱量消耗表、常見食材熱量及成份營養表、外食熱量速查表、理想體重、BMI值、體脂肪率公式，以及量身定做的「我自己的體重表」。

<<我的30天減重日記本>>

作者簡介

美好生活實踐小組

美好生活實踐小組成立的目的，在於以幽默的態度、有計畫的實踐力，將生活營造得更愜意美好。因此，舉凡生活中如：美食、美容、健康、養生、藝術、音樂和興趣等，都是努力的方向。這本減重日記本，是美好生活實踐小組踏出的第一步，期望大家以樂觀的心態和正確的觀念，完成減重的任務。

<<我的30天減重日記本>>

書籍目錄

序 - - 減重計畫之前	2
第一步Step1 你下定決心要挑戰減重計畫嗎？	
.....	3
測量自己的身體.....	5
誰需要減重？	
.....	6
為什麼要減重？	
.....	8
第二步Step2 開始記錄減重日記囉！	
.....	9
填寫表格前看這裡.....	10
減重計畫表.....	11
主食、主菜和副菜有哪些？	
.....	12
減重族可以這樣吃.....	13
每餐該吃多少才好.....	14
第1個星期減重日記表.....	15
第1個星期過關囉！	
.....	23
Check！	
Check！	
Check！	
檢查我的飲食.....	24
Check！	
Check！	
Check！	
從顏色來分析！	
.....	25
之後飲食該注意的重點.....	25
Check！	
Check！	
Check！	
檢查我的運動量.....	26
記入這個星期的活動和運動量.....	27
之後運動該注意的重點.....	28
第三步Step3 朝第2～4個星期邁進！	
.....	29
第2個星期減重日記表.....	30
減重加油站 美味主食食譜大公開.....	37
第3個星期減重日記表.....	38
減重加油站 美味主菜食譜大公開.....	45
第4個星期減重日記表.....	46
減重加油站 美味副菜食譜大公開.....	53
第四步Step4 減重計畫完畢！	
.....	55

<<我的30天減重日記本>>

再一次測量自己的身體.....	56
結業證書.....	57
我自己的體重表.....	58
常見食材熱量及營養成份表.....	62
外食熱量速查表.....	68

<<我的30天減重日記本>>

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>