

<<超轻松快速瘦身术>>

图书基本信息

书名：<<超轻松快速瘦身术>>

13位ISBN编号：9787111353614

10位ISBN编号：7111353617

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业

作者：王楠楠

页数：174

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>

<<超轻松快速瘦身术>>

内容概要

本书分为美体常识、饮食美体和运动美体三个部分。第一部分给出了标准体重的计算方法以及减肥成功度的测试；第二部分提供了高危险美食的安全吃法及瘦身效果明显的蔬菜；第三部分用图示列举了简便易操作的美体操、淋巴按摩、瑜伽等美体运动方式。全书图文并茂，直观明了，简便实用，是女性塑造美丽形体的必备手册。

<<超轻松快速瘦身术>>

作者简介

王楠楠，国家一级化妆师，国家二级营养师。

引进并策划、撰写出版了多本时尚图书，如《28天瘦身燃脂计划》（已在中国台湾出版）、《28天美肌革命》、《我最喜欢的化妆书》、《完美裸妆》等，也在多本杂志参与撰写专栏。

30岁还长着一张娃娃脸。

喜欢一切华丽闪亮的事物，极其擅长通过各种省力、省时的方法来保持自己的体形。

<<超轻松快速瘦身术>>

书籍目录

PART1 让我们轻松了解美体的基础知识

肥胖对于人体的危害

关于肥胖的细节

减肥失败的原因

测试你的减肥成功度

测量自己的关键部位

体重和脂肪率

减肥后的疑问

药物减肥VS运动减肥

PART2 饮食美体基础揭秘

了解自己的饮食习惯

肥胖和热能

正确的美体饮食观念

不同饮食美体的反弹率

SOS, 我们不知道的减肥误区

高危险美食的安全吃法

PART3 立刻开始美食美体行动

选择正确的食材是成功的一半

饮食减肥Q&A

庞大的“瘦身明星”蔬果家族

汉方瘦身花草茶

可立刻享受的美体美食

运动美体卷

健康、轻松美体运动, 美丽和养生并重!

PART4 马上行动的居家美体操

美体前的热身运动

轻松易行的个美体姿势

美背运动

瘦腰减腹运动

纤颈运动

魅足运动

丰胸美胸运动

纤臂运动

瘦腿运动

提臀美臀运动

几种有效的美体运动

PART5 简单的非运动美体行动

关于淋巴按摩

淋巴按摩的基础手法

针对细节部位的淋巴美体按摩术

沐浴的美体计划

针对特殊部位, 做个淋浴美体

汉方美体浴

果香美体浴

<<超轻松快速瘦身术>>

PART6 时尚瑜伽美体

走进瑜伽

瘦身瑜伽Q&A

瑜伽的基础呼吸

瑜伽的拉伸运动

瑜伽的进阶拉伸运动

美胸瑜伽

美臀瑜伽

美腿瑜伽

美臂瑜伽

燃脂瘦身瑜伽

为懒人设计的轻松减肥法

<<超轻松快速瘦身术>>

章节摘录

版权页：插图：吃肉会长肉！

既然我们面对最容易被转变成多余脂肪的脂肪都可以客观一些，那么面对肉类呢？

肉类中虽然含有脂肪，但是这中间——尤其是瘦肉的脂肪量，却很可能比我们平时爱吃的蛋糕、面包等面类食品中的油脂还要少呢！

而且肉类的主要成分是蛋白质，只要剔除掉肥肉，其中的脂肪是不会对我们脂肪的堆积造成过大的影响的。

当然，前提条件也是不能暴饮暴食。

如果为了减少脂肪而避免摄入肉类，我们的皮肤就很可能因为蛋白质的补充不足而形成皱纹，这也是很多美女虽然减肥成功，但是皮肤和外表却会大打折扣的原因。

所以如果实在是担心牛肉这样脂肪不容易剔除的肉类会增加脂肪摄入，那么不妨选择鱼、虾这样低脂肪、高优质蛋白来源的肉类。

我们推荐一天最好要摄取100克的肉类或者鱼类。

这样不但有利于减肥，而且对于我们美容也大有功效哦。

减肥不能摄入碳水化合物！

虽然碳水化合物和脂肪一样是能量源，但是并不意味着就可以通过控制碳水化合物的摄取来进行减肥。

碳水化合物在功能上来说，是构成机体的重要物质，不但为我们提供热能、膳食纤维，还是维持大脑功能必需的能源。

另外它还有一个重大的作用——调节脂肪的代谢。

不摄入足量的碳水化合物，将会导致我们血糖降低，不但会造成浑身乏力，还会对我们的大脑造成损伤。

所以即便是减肥期，碳水化合物也不能够0摄入哦！

减肥绝对不能摄入糖分！

我们平时总是说吃糖会长胖，那么吃糖为什么会长胖呢？

糖包括红糖、白糖、砂糖、黄糖、葡萄糖、果糖、半乳糖、乳糖、麦芽糖、淀粉、糊精糖原和棉花糖等。

在这些糖中，除了葡萄糖、果糖和半乳糖能被人体直接吸收外，其余的糖都要在体内转化为葡萄糖后，才能被吸收利用。

在碳水化合物中，糖可以说是高热值的食物了。

摄入过多的糖会影响体内脂肪的消耗，造成脂肪过多堆积，由此引发肥胖。

但是糖并不是有百害而无一利的，如果我们在疲劳的时候适当地补充糖分，则会提高我们大脑的工作效率。

所以即便是减肥期间，也不能不摄入糖分，因为糖类主要以各种不同的淀粉、糖、纤维素的形式存在于粮、谷、薯类、豆类以及米面制品和蔬菜水果中。

在植物中约占其干物质的80%，在动物性食品中糖分很少，约占其干物质的2%，所以如果想要膳食营养均衡，美丽地减肥的话，这些食物我们都需要摄取。

在这里还要很郑重地提出，我们有的时候所说的减肥时不要吃糖，指的是不要吃类似于奶糖、白糖这样加工好的纯糖制品。

希望大家在平时的膳食中要多多注意哦！

<<超轻松快速瘦身术>>

编辑推荐

《超轻松快速瘦身术》：瘦身也可以如此健康、快乐、享受！

<<超轻松快速瘦身术>>

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>