

<<越吃越瘦>>

图书基本信息

书名：<<越吃越瘦>>

13位ISBN编号：9787204078981

10位ISBN编号：7204078985

出版时间：2005-6

出版时间：内蒙古人民

作者：王竞

页数：151

字数：540000

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>

<<越吃越瘦>>

内容概要

如果意欲瘦身的你对着色香味俱全的佳肴依然是左右为难、举棋不定,《越吃越瘦》将为你排忧解难、果断作出选择,即既享美味,又获窈窕,将越吃越瘦进行到底。书中轻松的理论解说为你呈明美食与美女牵手缘由,细致的饮食习惯列举让你轻松瘦身,体贴的饮食误区提示让你做到完美,精心准备的瘦身食谱让你健康美食每一天。更重要的是,依据《越吃越瘦》的提示,美肤和瘦身还可以成为亲密好友。

打造美丽自我,不要犹豫,现在就让我们一起来为你做见证!

<<越吃越瘦>>

书籍目录

享受美食历练美女

一、美食与美女是一对死敌吗

那些整天大街小巷寻找美食发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女人们中，不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人！

1. 吃还是不吃。

这是个问题

2. 瘦身新概念——快意享受美食，而非节食

3. 从食中来的美丽

4. 一日三餐四餐，体形优美依然

5. 是改变吃的方式的时候了

6. 培养瘦身的特有思维

二、心细才能更纤细

如果你正在和身上的肥肉斤斤计较，如果你想与它们说Bye-bye，就请养成良好的饮食习惯哟！

1. 减肥，切不可盲目行动

2. 温性食物利于减肥

3. 想成为蛋白质美女吗

4. 我形我塑，美丽胸部

5. 苹果柠檬瘦身的奥妙

6. 吃西餐该掌握的瘦身窍1

8. 水果蔬菜沐浴法

9. 护肤养颜的果菜汁

10. 美容最忌失眠

11. 食出细嫩肌肤

7. 巧克力，你是魔鬼还是天使

8. 吃面包是否比吃饭更容易减肥

9. 上乘食品——豆制品和奶制品

10. 吃醋拥抱美丽

11. 只能用眼睛吃冰淇淋吗

12. 现在就来素素看——新素食主义

13. 把握好进食时间，就把握了美丽

14. 喝咖啡能减肥吗

15. 与其吃得少，不如吃得好

16. 喝茶喝出好身材

17. 个性减肥方案大荟萃

18. 16种让你更窈窕的瘦身法

三、能完美一点就完美一点

可别太率性而行哦，“度”是把握事物的永恒标准，唯美瘦身法规里，红灯区是万万闯不得的

1. 喝水过多可是容易发胖的

2. 将高脂肪食物和砂糖混合吃，能不胖吗

3. 粗粮，真的爱你没商量吗

4. 吃宵夜可是要发胖的哦

5. 鲜果多未必减肥多

6. 脂肪不是你的绝对敌人

<<越吃越瘦>>

7. 单吃蔬菜可不行喔
8. 小心盐的过量摄入
9. 蜂蜜与糖, 是否有区别
10. 番薯并不是维生素C的宝库
11. 蔬菜的营养因烹调方法而异
12. 迅猛减肥——欲速则不达
13. 走出“百慕大三角”
14. 养成良好的饮食嗜好

四、让美肤成为瘦身的亲密好友

对多数瘦身族来说, 光彩照人的肌肤是完美瘦身中的至高目标, 可在达到瘦身目标的同时, 苦恼也随之出现: 身材的苗条往往是以皮肤受损为代价。

1. 一石二鸟的营养素
2. 瘦身中的皮肤健美与饮食
3. 身材和皮肤共享的圣品——水果、中药
4. 吃出苹果般的白里透红
5. 抚平岁月留下的皱纹
6. 水: 肌肤生命之源
7. 常吃含维生素的食物

五、为你精心打造的瘦身食谱健康美食每一天

瘦身菜单色彩斑斓, 巧妙的搭配和选择, 让你吃得健康又能达到减肥的目的, 谁说熊掌和鱼不可兼得呢?

1. 多吃不胖的瘦身食材
2. 瘦身小菜
3. 消脂瘦身汤
4. 瘦身美肤蔬菜汁与花草茶
5. 养颜瘦身粥
6. 三天快速瘦身健康食谱

六、精彩推荐

品过美味佳肴, 再撒上些许精致的花絮, 无疑是锦上添花的完美无限

1. 少睡为减肥
2. 按摩减肥
3. 减肥“走”着瞧
4. 改变生活习惯的瘦身法

<<越吃越瘦>>

章节摘录

插图：好像在所有的瘦身法则中，都免不了有一些郑重其事的饮食推荐。

其中多喝水似乎成了最为普遍的减肥法宝。

的确，水是人体中不可或缺的成分，所以。

每个人都应该给自己的身体补充足够的水分，以保证身体日常代谢的正常进行。

另外。

水还有一个让爱美的女性们着迷的优越性。

就是可以排除体内的毒素，去除脸上的粉刺和暗斑，它无疑充当了美丽肌肤的天然保护者。

然而，不加控制地多喝水对人体就一定好处多？

答案是否定的。

喝过多的水不仅不能让你获得想要的成效，甚至还会产生一定的负面作用。

尤其是对于急于瘦身的女性来说，喝水过多不但不能减肥，还有可能增肥。

东方女性的肥胖多属多水型肥胖就是一个证明。

因此，喝过多的水反而会成为一种负担。

尽管有很多人曾经听说过喝水多会导致肥胖。

知道喝过丑的水会使人体产生不良反应，但是，多数人还是不太清楚其中的缘由。

其实，要了解其中的原因并不难，说到底，就是因为水分太多。

多余的水分与脂肪形成“同盟”共同破坏你的体形。

当脂肪细胞储存过量的油脂无法藉此转化为能量时。

，这时的循环组织就遭到破坏，进而影响体内的水分代谢，从而使脂肪大量囤积于组织内，这些多余的水分会被脂肪细胞吸收，甚至造成脂肪细胞肿胀成原来体积的50倍大，变成脂肪团。

这就是橘皮组织。

由于上述原因。

体内的脂肪在日积月累的过程中就自然而然地囤积起来了。

所以说，适量地喝水才有益于身体的健康。

而超过了事物本身的“度”，就会导致适得其反的结果。

<<越吃越瘦>>

编辑推荐

《越吃越瘦》：美食与美女是一对死敌吗？

那些整天在大街小巷寻找美食。

发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女性中间，不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人！

享受美食，历练美女，世上还有比这更幸福而浪漫的事吗？

我们偏要从美食中获取好身材！

<<越吃越瘦>>

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>