

<<减肥妙法>>

图书基本信息

书名：<<减肥妙法>>

13位ISBN编号：9787208044678

10位ISBN编号：7208044678

出版时间：2003-7

出版时间：第1版(2003年7月1日)

作者：秋田绫子

页数：98

译者：钱旭春

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>

## <<减肥妙法>>

### 内容概要

经机能的低下是肥胖的主要原因之一，主张从根本上减肥，即通过自律神经的活跃来减肥。

自律神经控制全身，其功能正常与否与肥胖有很大关系。

而最影响自律神经的是精神紧张和压力。

如何正确对待和减缓压力就显得十分重要。

书中提供了9种减缓压力、锻炼自律神经的方法。

纠正了不少减肥认识上的误区和错误观念，如盐的按摩只能减少水分，表面的瘦，减食也没有减少脂肪，而只是减少了水分和肌肉，减少了肌肉的身体反而更容易导致体重反弹，指出减少米饭的进食并不能减肥，相反，米饭对减肥很合适。

步行等有氧运动很适合减肥。

## <<减肥妙法>>

### 书籍目录

前言减肥常识提问1 瘦身的关键在于自主神经 了解肥胖 肥胖与自主神经 自主神经与压力2 锻炼自主神经的9种方法 方法1 10分钟想象训练 方法2 肌肉松弛体操 方法3 入浴 方法4 按摩与指压 方法5 芳香剂疗法 方法6 调整体内生物钟1 调整体内生物钟2 方法7 通过衣着单薄来锻炼肌肤与身体 方法8 瑜伽 方法9 呼吸法3 边吃喜欢吃的东西边减肥 吃米饭来瘦身 一成减肥法 控制油脂摄入量减肥法 三餐三盘子减肥法 细嚼慢咽减肥法 在外吃饱菜减肥法4 经常活动巧妙减肥法 目标：一天一万步 伸展运动5 肥胖招引疾病 肥胖与疾病 疾病与运动

<<减肥妙法>>

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>