

<<瘦美人计划>>

图书基本信息

书名：<<瘦美人计划>>

13位ISBN编号：9787501950355

10位ISBN编号：7501950350

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

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>

<<瘦美人计划>>

书籍目录

第一章 美人，你需要减肥吗？

第二章 科学成为瘦美人第三章 瘦美人减肥迷笈第四章 带美人走出减肥误区第五章 瘦美人减肥Q&A第六章 减肥100式

## <<瘦美人计划>>

### 章节摘录

书摘餐桌上也有减肥方法吗? 想不挨饿, 又可以轻轻松松减肥, 不妨留意以下方法, 容易又方便。

第1式: 改变餐桌布置减胃口 想减肥, 就要避免在布置漂亮的餐桌前进食, 改用灰色、泥土色、黑色等色系, 以产生不促进食欲的心理感觉为最好。

但如果你已在按减肥菜单进食, 就要改用暖色系桌布布置, 以令自己胃口更好, 免得浪费了减肥菜单啦。

第2式: 慢慢咀嚼 进食太快会令人在不知不觉中吃得太多。

饱食一顿后, 食物的葡萄糖被血液吸收, 血中葡萄糖浓度增加, 当这个讯号到达大脑后, 就会产生饱肚的感觉。

但若是胃部发出已饱的讯号被忽略时, 就会令你继续吃下去。

只有慢慢吃, 才可以令胃的讯号减慢与血中葡萄糖讯号同步, 自然就会知道饱肚。

第3式: 餐中不喝酒 酒本身的热量不算非常高, 一杯630毫升的啤酒大约有247千卡热量, 但啤酒会令胃变好, 令人多吃了佐酒小食, 而且酒精也会降低减肥意志, 所以在餐中不宜喝酒。

进食次序有助于减肥吗? 进食时, 选择什么食物先吃, 什么食物最后吃, 可有助减少食欲和胰岛素的分泌, 从而令减肥大计事半功倍。

进食前首先喝一杯清水, 然后进食适量的蛋白质类食物(如肉、鱼、蛋及豆类), 再吃脂肪类食物和蔬菜、水果, 最后才吃淀粉类主食(如米饭、面条)。

因为蛋白质对减肥人士十分重要, 如果摄取蛋白质不足, 容易令人体内的肌肉逐渐分解消失, 对健康有不利影响。

脂肪可以令人有饱肚感, 而且脂肪不会刺激胰岛素的分泌, 不会令导致肥胖的激素增加, 所以排在第二位吃。

而最后才吃主食类, 是为了防止主食类吃得过量, 令胰岛素上升, 妨碍减肥。

P122-123

<<瘦美人计划>>

编辑推荐

最养眼的图文原创，最贴心的生活指导，最实用的美丽资讯，一本最实用、最梦幻的I'M美人书！  
更Easy！

更Fashion!更Practical!更BANG！

瘦美人秘密武器大公开！

从此以后更有美妙身段见人了！

美人，你需要减肥吗？谁才是肥胖的元凶？减肥N多秘笈大公开打破减肥的谬误，健康享瘦一生.....

<<瘦美人计划>>

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>