

<<14天特效减肥全书>>

图书基本信息

书名：<<14天特效减肥全书>>

13位ISBN编号：9787502370954

10位ISBN编号：7502370951

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：杜琳 编

页数：215

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>

<<14天特效减肥全书>>

内容概要

本书从专业角度，传递最科学的减肥基本常识和理念。

本书分为五大部分：第一部分提出14天减肥新概念，从营养学、运动学、心理学多个专业角度介绍减肥必备的基本常识。

第二部分，介绍科学有效的饮食法，建立最佳饮食方案来优化体内的激素，清除生活中扰乱人体新陈代谢的有毒物质，恢复身体所必需的天然营养物质。

第三部分，最绿色的减肥方式--运动减肥，根据人体自身代谢规律，为你量身打造健康完美体型的14天塑身方案，通过全身塑形和局部减脂相结合的方法，平衡代谢，轻松瘦身。

第四部分，以传统中医的角度，通过中药调理、经络按摩、拔罐、刮痧等方法，调整阴阳气血，调理人体各组织器官功能，逐渐恢复正常津液代谢，将人体多余的脂肪消耗。

第五部分，将减肥的概念由外延伸至内，介绍清肠排毒、内脏减脂的方法，保障人体内在机制的合理运转。

<<14天特效减肥全书>>

作者简介

杜琳，北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师，硕士生导师。

一直从事临床、科研、教学工作，先后承担中医内科疾病、神经科疾病、妇科疾病和骨性关节炎的临床研究工作，完成了中医局和中医药大学的多项科研课题。先后获得院级、校级各种荣誉；撰写论文20余篇；拥有国家专利1项；先后编写了多部专著及科普读物。尤其擅长中医健康减肥，拥有扎实的医学理论和多年的临床实践经验，对脂质紊乱代谢导致的肥胖治疗有独到之处。

<<14天特效减肥全书>>

书籍目录

- 第一章 14天减肥新概念，有效管理新陈代谢
 - 第一节 速效减肥必修课，人人都需了解的减肥真相
 - 计算热量，平衡新陈代谢是控制体重的关键
 - 平衡膳食，不可不知的营养学常识
 - 学会运动，让脂肪加速燃烧
 - 调整心态，将减肥坚持到底
 - 14天减肥，遵循时间规律事半功倍
 - 第二节 认识超重的危害，明确减肥信念
 - 客观面对，认清自身体重问题
 - 查找原因，认清个人减肥的特殊意义
 - 锁定目标，量身定制减肥计划
 - 多种方式，保持减肥的动力
 - 专家指导，彻底告别反弹噩梦
- 第二章 拒绝节食，平衡代谢，实现最佳燃脂效果
 - 第一节 发胖食物，拒绝一切让人发胖的诱惑
 - 拒绝肥胖，向精加工食品说“不”
 - 科学减肥，要警惕几类“减肥”食品
 - 第二节 燃脂食物，减肥必选的黄金搭档
 - 饮食减肥，必不可少的4类燃脂佳品
 - 适量食用，热量食品也有助于减肥
 - 第三节 巧吃就会瘦，14天特效减肥饮食法
 - 14天饮食法，饮食减肥重在按规律坚持
 - “量体裁衣”，根据体形定制个人餐谱
 - 饮食减肥，必须注意的几个问题
 - 第四节 饮食好习惯，巩固减肥成果的根本
 - 8大好习惯，让减肥循序渐进
 - 5个坏习惯，让你掉入饮食减肥误区
 - 第五节 专家解答：饮食减肥中遇到的问题
 - 控制食欲，饮食减肥保质也要保量
 - 两大妙招，摆脱减肥停滞期困扰
- 第三章 运动锻炼，打造健康完美体形
 - 第一节 运动减肥，最绿色的减肥方式
 - 了解自己，选择最适合自己的减肥运动
 - “对症下药”，运动减肥才能又好又快
 - 七大要点，拧紧运动减肥保险栓
 - 第二节 全身一起瘦，14天特效减肥运动法
 - 14天运动减肥，健康塑身效果好
 - 每天坚持有氧运动，14天轻松瘦身
 - 瑜伽运动，7天燃脂7天塑形
 - 减肥健身操，14天塑曼妙曲线
 - 第三节 局部塑身再突破，每天10分钟瘦腰瘦腿瘦手臂
 - 快速塑形有诀窍
 - 每天10分钟瘦腰，美化上身曲线
 - 每天10分钟瘦腿，修饰下肢线条
 - 每天10分钟瘦手臂，让双臂完美纤长

<<14天特效减肥全书>>

每天3招，实现全身综合塑形

第四节 坚持锻炼好习惯，终极瘦身的保证

坚持锻炼，有效减肥的保证

健身习惯，让减肥轻松有趣

第五节 专家解答：运动锻炼中遇到的问题

强力突破，跨越运动减肥平台期

科学减肥，避免越运动越虚弱

安全减肥，避免运动不适和损伤

第四章 传统减肥法，结合使用效果惊人

第一节 中药减肥，神奇本草里的瘦身妙方

中药减肥，消脂塑身益健康

自配中药，健康享瘦你也可以

弄清禁忌，中药减肥成功的关键

第二节 按摩减肥，通经活络快速燃脂

疏经通络，按摩减肥修身又美容

局部按摩，14天想瘦哪里瘦哪里

特别按摩，让减肥变成美的享受

第三节 拔罐减肥，排毒清热降脂消脂

中医拔罐，神奇排毒消脂减肥法

拔罐必须注意的几个问题

第四节 刮痧减肥，速效局部减肥

中医刮痧，疏经速效减肥

科学刮痧，健康瘦身需谨慎

第五节 专家解答：中医减肥法中遇到的问题

药物减肥，选择正确是前提

学习应对异常反应，拔罐减肥顺利完成

了解痧的来历，消除刮痧减肥后顾之忧

第五章 清肠排毒、内脏减脂，健康减肥双重保证

第一节 清肠排毒，有效控制代谢平衡

肠道健康，直接影响人体胖瘦

饮食清肠，健康排毒轻松瘦身

肠道健康，要注意的两个问题

第二节 内脏减脂，调节脂质代谢的根本

内脏脂肪，添病又增重

饮食减脂，14天内脂减肥餐

第三节 专家解答：清肠排毒、内脏减脂中遇到的问题

提前预警，防肠病减体重

对抗毒素，根除潜伏人体的致胖杀手

过度节食，会致内脏肥胖吗

<<14天特效减肥全书>>

章节摘录

版权页：插图：热量主要来自于食物。

因为，食物在被消化后，降解成一种既可以被身体利用又能贮存的形式。

当人体使用它时，它便燃烧，同时释放出热量。

当身体将它贮存起来时，它便成了在将来需要时可利用的潜在能量，也就是脂肪。

据了解，3500卡路里的热量可以转化成0.5千克的脂肪。

假如人体多摄入了7000卡路里的热量，这7000卡就会被身体贮存起来，在贮存转换过程中同时使体重增加约1千克。

在新陈代谢的过程中，有个关键的问题，那就是脂肪比蛋白质和碳水化合物更容易使人发胖。

新陈代谢本身要消耗相当多的能量，而人体对脂肪的代谢比蛋白质和碳水化合物更容易。

因为，食物中的脂肪和身体贮存的脂肪形式非常相近，因此，每得到100卡的热量，只需要消耗3卡的热量，剩下97卡的热量被贮存在体内的脂肪细胞里，而蛋白质和碳水化合物的新陈代谢要费劲儿得多，被贮存的相对就少。

如果想减少多余的脂肪，多吃点富含碳水化合物的食品是个不错的选择。

<<14天特效减肥全书>>

编辑推荐

《14天特效减肥全书(畅销升级版)》：专家传授低碳环保的瘦身秘籍，让你瘦得健康，全方位塑形美体，再现完美动人身姿。

14天减肥行动4步走，彻底告别反弹噩梦，让减肥不再是一场艰巨的旷日持久战！

传授不反弹的健康减肥经——管理好自身的新陈代谢才是保持最佳体形的黄金法则！

<<14天特效减肥全书>>

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>