

<<越重越好减>>

图书基本信息

书名：<<越重越好减>>

13位ISBN编号：9787506438483

10位ISBN编号：7506438488

出版时间：2006-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：坂诘真二

页数：63

字数：55000

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>

<<越重越好减>>

内容概要

本书介绍了一种安全、实用、方便的瘦身方法，这种方法利用自身体重进行运动练习，不需要哑铃、低频理疗器等特殊工具或器具，避免了使用器械不当带来的身体损伤。

有些动作可以在办公室完成，有些则可以在睡觉前或看电视时完成，方便易行。

书中的营养膳食选择方法也是你瘦身的辅助指导。

本书可适全年齡、任何情别的欲瘦身人群。

<<越重越好减>>

作者简介

坂诘真二，1966年生于日本新泻县，毕业于横滨市大学文理学部。

NSCA认证的Strength&Conditioning 专家。

获得私人教练认证后，在ADL自由丘俱乐部及people会馆（现Konami体育）担任指导、教育顾问，并担任Sports Program等实业团体的团队及个人教练。

1996年后，独立主持以“

<<越重越好减>>

书籍目录

基础知识 成功瘦身不可少 肌肉训练的必要性 理想瘦身不是梦 何谓自重减肥法 重锤减肥之重点要点大盘点 练习前的热身运动 练习后进行的恢复运动 本书阅读指南 4 星期的集中训练！

目标：减掉 5 公斤 自重减肥法瘦身 1 Week Lesson 1 椅子蹲起 Lesson 2 椅子爷卧起坐 Lesson 3 前冲式推撑 Lesson 4 拱形十字俯卧 2 Week Lesson 1 索车式单脚蹲起 Lesson 2 侧冲 Lesson 3 仰卧提臀 Lesson 4 椅上推撑 Lesson 5 仰坐起坐 Lesson 6 体侧揭开减肥谜底 1 局部瘦身能否成功？

探讨局部瘦身难以成功的原因 揭开减肥谜底 2 出汗会减少脂肪吗？

体内含水量和瘦身的关系 3 Week Lesson 1 弓步蹲起 Lesson 2 膝上伸展 Lesson 3 侧臣提膝 Lesson 4 仰卧侧摆 Lesson 5 后踢 Lesson 6 盆状躬身 Lesson 7 深蹲 Lesson 8 反向推撑 4 Week Lesson 1 早安练习 Lesson 2 单腿提踵 Lesson 3 侧臣抬腿 Lesson 4 侧卧起身 Lesson 5 膝上推撑 Lesson 6 低拉划船 Lesson 7 展腰 Lesson 8 反向仰卧起坐 Lesson 9 手扶式蹲起 Lesson 10 压肩读者挑战篇 自重减肥法瘦身，展现四个星期的成果！

！

揭开减肥谜底 3 检查你的肥胖度和脂肪量 了解自己的体形，进行有效瘦身 各种场景下的小贴士 自重减胎法瘦身 上班篇 办公室篇 酒会篇 化妆篇 购物篇 家务篇 看电视篇 营养与饮食结构之要点 控制营养的摄入关键 掌控合理膳食之 12 条 与自重减肥法一起实行！

12 项进食检验

<<越重越好减>>

章节摘录

书摘人所具有的三大欲望之一就是“食欲”。

食欲是靠摄入食物来满足的。

获取食欲的感官是大脑、胃、眼睛。

如果能有效控制这三种感官，就可以正确地抑制进食量。

控制营养的摄入是关键 瘦身是否能够成功，通过饮食得到“营养”的多少和质量是最大的关键。让我们来学习在减少脂肪的同时，能够合理摄取营养的原理以及正确的饮食结构吧。

1 大脑 判断吃饱还是空腹的是“大脑”。

进食后营养进入体内，因此体内血糖值(血液中的葡萄糖血糖)上升，脑就作出“吃饱了”的判断，血糖值很低，脑就作出“饿了”的判断。

当血糖值较高的吃饱状态时，一种负责让身体吸收血液中的营养的激素——胰岛素，就会被分泌出来。

但是吃的过快或者暴饮暴食，就会让血糖值激增，胰岛素会在短时间内大量分泌。

大量的胰岛素使通常不作为热量消耗的物质也被身体吸收，这些物质就转变成了脂肪。

与此相反，当体内血糖值下降到空腹状态时，让血糖值上升的肾上腺皮质素等激素就被分泌出来。肾上腺皮质素会将积聚的糖转变成能量，不过在这个时候有一点不足，就是一些为了成功瘦身的所必需的肌肉也会转化成能量。

因此有效控制脑，不让其感到极端饱或空腹很重要。

通过选择不易增长脂肪的食物或慢慢进食等，就会变成不易增长脂肪的体质。

这些要点会在下页的“12条”中进行说明。

2 胃 如果吃了很多，食物长时间滞留在胃中，就会有吃饱的感觉。

胃也是控制饱和和空腹的器官。

好好利用不会使血糖上升的低热量的魔芋和琼脂吧，用这些食物作为原料就可以减少热量的摄入。

3 眼睛 看着电视上的烹饪节目，忽然食欲就涌上来了，即使不觉得饿，也想吃点蛋糕或是小点心的事情似乎经常有吧。

这是因为眼中看到美味的食物，视觉让大脑产生了有食欲的误解，认为“想吃 可以吃”。

可以说食欲也是被眼睛控制的。

P59插图

<<越重越好减>>

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>