

<<减5千克就要这样吃>>

图书基本信息

书名：<<减5千克就要这样吃>>

13位ISBN编号：9787506466776

10位ISBN编号：7506466775

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：林禹宏

页数：255

字数：269000

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5千克就要这样吃>>

### 前言

正确的饮食计划是减肥成功的保证，许多人都有“只要不吃，就会瘦”的错误观念，破坏了身体新陈代谢的平衡，日后反而产生棘手的反弹问题，其实只要选对食物，搭配出营养又有助减肥的三餐计划，减轻体重、降低体内脂肪含量，一点都不困难。

轻松减肥的关键-~碳水化合物减肥时大家都会控制碳水化合物的摄取，甚至有些人不吃，因而造成身体代谢失去平衡，到头来，不仅脂肪没有减少，反而使代谢变慢，减肥的效果大打折扣。

其实，减肥成功的关键就在碳水化合物，善用富含膳食纤维的五谷类，您就不会因血糖太低而情绪大坏，瘦得更愉快，“想瘦”变“享瘦”！

瘦身的最高境界——减脂减肥并不代表减脂，体内脂肪的形成需要酶，许多食物，如苦瓜、绿茶都有抑制脂肪合成的酶，所以除了利用富含膳食纤维的五谷和蔬菜来干扰碳水化合物和脂肪的吸收外，找到能抑制脂肪合成，加速脂肪分解的食物，才是“减肥”又“减脂”的关键。

本书提供的许多减肥食材和食用方法，不仅让您快速挑选到控制热量摄入的食物，也能让您利用食物中的有效成分，来调控能量代谢，这是所有减肥者都应拥有的饮食指南。

请把这本书的内容，当作您维持一生窈窕的饮食准则，让“快速减肥、享受健康”不再是空谈。

## <<减5千克就要这样吃>>

### 内容概要

减肥者经常不吃不喝或乱吃减肥药，这种只求效果，不计后果的做法，非常容易反弹；专业的医生及营养师皆建议，饮食控制和规律运动才是瘦身的秘诀，吃对食物才能真正拥有好身材，本书提供了上百道兼具美味及纤体功效的食谱，并由专业医生、营养师提供详细营养成分及热量分析，简单易懂，轻松瘦身。

<<减5千克就要这样吃>>

书籍目录

引言 瘦身排毒不反弹Q&A1 减5千克的实战技巧2 窈窕快瘦这样吃3 不可不知的减肥知识附录  
减肥资讯即时通减肥特效食谱分类索引

<<减5千克就要这样吃>>

章节摘录

插图：

## <<减5千克就要这样吃>>

### 编辑推荐

《减5千克就要这样吃》：成功减肥的三大关键力：排水力+排毒力+代谢力，严选13大类低脂、低热量、高纤食物，瘦身健美功效全分析，吃对食物、有效减重。

医师专家教您减肥秘诀，掌握正确的减肥知识，找对方法瘦得快，轻松打造完美S曲线!专家推荐减肥食谱，营养师精算热量与营养分析，尽情享受美食的同时还不用担心发胖。

减肥也能吃到饱，真的不必挨饿!减5千克 = 腰围减10厘米+腿围减3厘米13大类速效减肥食材+204道低脂热量美味食谱

<<减5千克就要这样吃>>

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>