

<<28天轻松瘦身>>

图书基本信息

书名：<<28天轻松瘦身>>

13位ISBN编号：9787506484138

10位ISBN编号：7506484137

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：夏彬

页数：192

字数：174000

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>

## <<28天轻松瘦身>>

### 前言

好身材不仅能展示好的形象，而且能体现女人的涵养。

无论是商界还是政界的成功女性，她们的身材，无一不向我们昭示着一个成功女人的魅力。

真正懂得生活的女人，不仅会把自己生活中的一切安排得井然有序，还会让自己越来越魅力，魅力值大增。

而有些女人，随着年龄的增长，在步入中年之后，渐渐放松对自己的要求，不再刻意修饰自己，虽然生活越来越安逸，可是质量却是每况愈下。

发胖而走形的身材，富态的脸庞，昂贵却不一定合体的装束，都遮挡不住岁月留下的痕迹。

世界上没有丑女人，只有懒女人。

对于身材也是一样，没有胖女人，只有懒女人。

每个人，尤其是女人，无论在任何时候，都应该善待自己，善待自己的身体。

当身体开始发胖时，我们要减肥，但要选择一种健康且成熟的减肥方式。

一种好的减肥方法，不仅能让你轻松“享瘦”，更是一种积极健康的生活方式。

## <<28天轻松瘦身>>

### 内容概要

《28天轻松瘦身》教你走出越减越肥的恶性循环，给瘦身找出一个可行的目标，针对各种局部臃肿的有效计划，在重塑身材中收获更多活力。

## <<28天轻松瘦身>>

### 作者简介

作者夏彬。  
素肌美人馆第2季丛书作者，著有《基础护肤全书》《全天然排毒养颜金典》《美体瘦身魔法圣经》《我的瘦脸书》。

## <<28天轻松瘦身>>

### 书籍目录

#### Part1 快乐瘦身，健康享“瘦” 瘦身如是说，你该相信谁？

饮食类

运动类

瘦身产品类

想变瘦，更要好好爱自己

瘦得健康才能不怕复胖

好好生活，树立良好瘦身心态

吃得“好”才能成就瘦身生活

胖人也要合理补充营养

吃得好并不代表就不会瘦

爱上运动，爱上瘦身

瘦身最好是有氧运动与无氧运动两结合

运动很重要，选择什么样的运动更重要

不爱运动就选择自己最容易坚持的

瘦身分年龄，也分季节

不同年龄段的瘦身要点

瘦身大计要依循四季规律

别让节日诱惑让你的瘦身前功尽弃

外出就餐养成打包的习惯

节后饮食低脂摄入量

全素排毒法

揉腹消脂法

强化运动法

#### Part2 第一周：清肠减负，轻装瘦身

是什么总在阻碍你

阻碍一：常会因为压力而暴饮暴食

阻碍二：从来没有好好规划你的瘦身大计

阻碍三：抱怨得多而行动得少

阻碍四：运动和饮食总是少一个

阻碍五：三天打鱼，两天晒网

退缩还是坚持只在一念之差

21天养成一个好习惯

掌握科学方法，夯实瘦身心理防线

生理期为你的瘦身助力

适时调节不良情绪

合理饮食不馋嘴

合理运动加速排毒

清肠排毒从解决便秘开始

加速自身排毒机理运转

养成排毒生活习惯

与生活习惯作战

摄入过多三高食物，脂肪堆积越来越多

爱吃零食，热量大大超标

## <<28天轻松瘦身>>

经常大鱼大肉，脂肪越堆越多  
工作太忙，饥一顿饱一顿  
进食过多的糖和咖啡因，血糖水平过高  
喝酒太多，离“啤酒肚”越来越近  
不吃早餐，新陈代谢遭到破坏  
吃得太快，容易吃得过饱  
饮水不足，代谢太慢  
晚餐吃得过于丰富  
作息时间不规律  
坐卧多于运动  
不能不知的饮食原则  
三餐能量巧分配  
合理安排一天饮食生活  
瘦身排毒食物须知  
运动排毒，两全其美  
腹式呼吸  
弹跳运动  
慢跑  
俯地挺身  
游泳  
瑜伽  
太极  
普拉提  
按摩  
一周瘦身日程  
确立目标  
生活疗方  
一周全新食谱推荐  
一周明星运动

### Part3 第二周：加速代谢，保持激情

如何才能保持状态不松懈  
少食一周全新食谱推荐  
多动  
摆正态度  
享受美食也可以燃烧脂肪  
吃“好”营养，有助瘦身  
巧吃肉解馋还不胖  
挑好蔬米轻松“享瘦”  
擅吃火锅苗条又健康  
让烧烤与瘦身两不耽误  
避开零食红灯区  
不同类型肥胖者的几点建议  
高脂型肥胖  
水肿型肥胖  
暴饮暴食型肥胖  
瘦身习惯成自然  
养成避免吃多的好习惯

## <<28天轻松瘦身>>

坚守瘦身必胜的法则  
喝对才能成功代谢脂肪  
营养又减脂的蔬果汁  
保健又瘦身的茶饮  
其他减脂又营养的饮品  
快速燃烧脂肪的运动方式

游泳

快走

跳绳

慢跑

骑自行车

溜冰

摇呼拉圈

打网球

打羽毛球

打篮球

打乒乓球

跳舞

吹气球

加速减脂的运动小窍门

时间控制在30~45分钟

将运动过程分解

运动要求快而强

运动过程可增加阻力

充分利用燃脂的最佳时间

一周瘦身日程

确立目标

生活疗方

一周全新食谱推荐

一周明星运动

Part4 第三周：抵住诱惑，重点出击

抵住高热量的诱惑

建立你自己的食物“红黑榜”

稍稍改变烹饪方式，轻松降低热量

食材巧替代，让你不再担心热量

适当奖励自己的减肥成果

继续调整你的进食习惯

细细咀嚼，同样的时间内吃得更少

学会“挑食”，吃与不吃你决定

馋嘴的你，不妨试试少食多餐

改变进食顺序，效果让你满意

要减肥，先把自己变成“水MM”

加速脂肪燃烧的几个关键穴位

花样瘦身方式成就美好瘦身生活

睡足7小时，肥肉不再长

带上你的宠物去减肥

点对点瘦身，完美线条近在咫尺

## <<28天轻松瘦身>>

漂亮脸蛋，让你美上加美  
打造属于你的纤纤玉臂  
塑造迷人小蛮腰，秀出美丽曲线  
对号入座，轻松平坦小腹  
让臀部结实挺翘，尽展你的魅力  
告别难看腿型，从改变走姿开始

一周瘦身日程

确立目标

生活疗方

一周全新食谱推荐

一周明星运动

Part5 第四周：防止反弹，乐享生活

真正的挑战从现在开始

习惯的养成还需悉心维护

有竞争才会有动力

运动简化便于长期坚持

确立适合自己的饮食方式

GI瘦身饮食法

分食法

乌龙茶搭配饮食法

挖掘瘦身中的生活乐趣

将瘦身心情画下来

和爱人一起散散步

给自己拍照增添动力

看些喜剧片让自己多笑笑

睡眠充足有助瘦身

给自己鼓励的小纸条

还自己身心一个清洁的空间

种花种草舒身又舒心

逛街购物尽享瘦身

不妨亲自做顿饭

唱歌也能“享瘦”

洗澡时用心擦擦身

气质大转变，人人艳羡瘦身后的你

淑女的举手抬足之法

微胖美女的穿着修身技巧

魅力女人的气质培养

一周瘦身日程

确立目标

生活疗方

一周全新食谱推荐

一周明星运动

## &lt;&lt;28天轻松瘦身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：春天到了，经过一个冬天之后很多人都会积攒不少的脂肪。

这个时候是最佳的减肥季节，如果瘦身成功，就可以在夏天穿上喜欢的漂亮衣服了。

最好选择不用节食的健康瘦身法，既不用饿肚子，也不用付出健康的代价，就能轻轻松松瘦下去。

不节食的饮食原则（1）每天都要吃适量早餐，而且要按时吃，这样更有助于减肥。

因为不吃早餐会让你在午餐之前就感到饥饿，很容易在午餐时吃得过多，导致肥胖，所以减肥一定要吃早餐。

（2）不饿的时候坚持不吃东西。

在保证一日三餐的前提下，想吃东西了，就问问自己是不是真的饿了。

先喝一杯水或一杯茶，然后如果还是想吃东西就再吃。

（3）适量吃美味的水果，能减少正餐时的摄入量。

（4）保证均衡的饮食，可以给身体提供更全面的营养，并且能控制热量的摄取，有助于瘦身。

首先一定要控制住糖、脂肪的摄取，然后增加纤维素、蛋白质及各种矿物质的摄取，这些大多都可以从食物中获取。

健康瘦身锻炼方法（1）瑜伽。

每周3~4次，不仅可伸展躯体，增加韧性及灵活性，还可以调节心态。

最重要的是，坚持下来可以有效减肥瘦身，并保持体态苗条匀称。

（2）踢毽子。

踢毽子是一项简便易行的健身活动，对全身能够起到良好的锻炼，特别是腿部和臀部。

踢毽子时不要想着减肥，把注意力放在毽子上，久而久之，就会于无意中拥有了纤腰、瘦臀和细腿。

（3）快步走。

饭后1小时左右，以自己最快的速度步行，直到心跳加速，感觉身上微微冒汗即可，这样热量消耗会很快。

夏季瘦身 夏天到了，怎么对付身上那些厚厚的肥肉是令很多女性烦恼的问题。

如果不及时瘦身就该拖着厚厚的肥肉度过亮丽的夏日了。

不节食的饮食原则（1）规律饮食。

不规律造成的肥胖其实可以用饮食调回来。

所以要养成按时进餐的好习惯，如果有事耽搁了，那么至少要先吃些小零食来安慰一下肚子，特别是早餐，一定要按时吃，好处多多。

（2）可以在饮食上动动小手脚。

除了可以用低脂酸奶去替代牛奶，以及用全麦面包替代蛋糕外，还可以延伸到调味品上，效果更佳。

很多高热量的调味料、调味酱常常被我们忽略，所以，要尽量用香醋、酱油等热量较低的调味料来调味，而不是高热量的沙拉酱。

（3）饭前喝杯茶。

大部分的汤还是有不少油脂和热量的，所以不适合正在瘦身中的人士。

想要瘦得更快一点，喝茶才是最有效的。

在饭前先喝上一杯，能有效加速代谢速度，并帮助解油腻除腹胀，减肥效果更佳。

<<28天轻松瘦身>>

编辑推荐

《28天轻松瘦身》能带你找到好操作、易坚持的“享瘦”秘诀。

<<28天轻松瘦身>>

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>