

<<最适合你的减肥书>>

图书基本信息

书名：<<最适合你的减肥书>>

13位ISBN编号：9787506759199

10位ISBN编号：7506759195

出版时间：2013-4

出版时间：中国医药科技出版社

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>

<<最适合你的减肥书>>

书籍目录

第一章了解自己的体质 一、肥胖的标志 二肥胖体型分析 三肥胖常见原因 肥胖的中医解说 一、脾虚湿阻型 二、胃热湿阻型 三、肝郁气滞型 四、肝肾两虚型 五、血虚型 体重增加是健康的隐形杀手 一、缩短寿命，增加死亡率 二、极易引发糖尿病 三、极易引发高血脂和高血压 四、影响呼吸系统 五、影响心脑血管 六、减退性功能及影响生育 七、降低抵抗力 八、影响日常生活，降低生活质量 常见有效的减肥方法 一、饮食减肥 二、运动减肥 第二章s型曲线来自于吃对食物 一、真正的美丽源于健康 二、瘦身减肥的饮食宝典 三、认清食物的性味 四、检查你的食物摄入比 五、健康的食用油 六、水和新鲜果蔬汁 七、瘦身减肥必吃的食物 八、喝出S型曲线的必备饮品 九、保持身材要学会正确吃肉 十、想吃零食要学会怎么吃 第三章运动给你一个苗条健康的S型 第四章减肥就是这样轻松 第六章减肥不减胸，练就完美s型身材 第七章走出坑人的减月巴误区 第八章一辈子保持好身材，减肥不反弹的妙招 第九章瘦身食疗精选 附：常见食物的热量表

<<最适合你的减肥书>>

章节摘录

版权页： 每100克白色肉质的鱼肉只含有1克的脂肪。

一星期4次以鱼类取代红肉类，每一次就可以减少热量摄入200—300大卡，一星期就能减少摄入1200大卡。

鱼类除了较少的脂肪外，还含有丰富的多元不饱和脂肪酸，能降低胆固醇及心血管疾病的发生。

即使是深色肉鱼类，脂肪含量亦很低，比如同样重量的金枪鱼、红鲑鱼或鲭鱼每100克含脂肪16克；淡色肉鱼类，像鲈鱼、大马哈鱼则每100克只含5克脂肪。

我们注意的是，吃鱼肉要选择脂肪少的地方吃，鱼肚部分脂肪很多，最好吃背上的肉。

此外乌贼、虾、章鱼、贝类（蛤仔、扇贝）等海产品的热量都很低，想瘦身减肥的朋友可以放心食用。

鸡蛋是人类最好的营养来源之一，被称为“理想的营养库”。

鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质及有高生物价值的蛋白质，包括了8种人体所必需的氨基酸，而且非常容易被人体消化吸收。

对人而言，鸡蛋的蛋白质品质最佳，仅次于母乳。

一个鸡蛋所含的热量，相当于半个苹果或半杯牛奶的热量，但是它还拥有8%的磷、4%的锌、4%的铁、12.6%的蛋白质、6%的维生素D、3%的维生素E、6%的维生素A、2%的维生素B、5%的维生素B2、4%的维生素B6。

这些营养都是人体必不可少的，它们起着极其重要的作用，如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

可以说，鸡蛋是人们补充营养、增强体力、促进身体发育、延缓衰老的必备佳品。

每天要吃1~2个鸡蛋，才能满足身体的需要。

人类的主食，如小麦、水稻等谷物，原本是富含均衡营养的食物，但是在加工过程中去除了最有营养的胚芽部分因而成为营养失调的高淀粉食品。

我们这里说的“谷物类主食”，主要是指常见的一些未经加工的粗粮，包括全麦类、杂粮类、稻谷类、薯类和淀粉质的豆类等。

这类粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。

它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。

<<最适合你的减肥书>>

编辑推荐

《最适合你的减肥书》不是一本普通的减肥书，让你暴瘦到尖叫的健康减肥秘方就在这里，你还在等什么！

<<最适合你的减肥书>>

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>