

<<享瘦女人>>

图书基本信息

书名：<<享瘦女人>>

13位ISBN编号：9787513622974

10位ISBN编号：7513622973

出版时间：2013-4-1

出版时间：中国经济出版社

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>

<<享瘦女人>>

作者简介

广东绿瘦健康信息咨询有限公司，创建于2002年，总部位于中国香港，大陆总部位于中国广州耀中广场，是一家集保健品研发、生产、销售于一体的集团性公司，旗下公司业务涉及食品、保健品、化妆品、服饰、物流（网络购物、电视购物、杂志购物、个人护理）等多个领域。

绿色，传承乐活平台。

通过“绿色植物精华”为追求完美的人带来的全新体验感受。

它是自然植物浑然天成的演化，是对中国女性曲线的精妙解读，亦是对美丽与健康理念的完美演绎。

<<享瘦女人>>

书籍目录

Part 1 意识 Point 01 女人，控制好体重，才能控制好人生 Point 02 减肥，并不是减体重 Point 03 是否需要减肥？
——让数据告诉你吧 Point 04 这些做法是在捡肥，而不是减肥 Part 2 饮食 Point 05 食物在身体内的旅行
Point 06 你所知道的营养品，大部分都没用 Point 07 我就是想吃怎么减肥？
——食物热量表 Point 08 蛋白质减肥法，赌的就是生命 Point 09 纯天然肠道清洁工“粗纤维” Point 10
有爱的水果和蔬菜 Point 11 用油脂燃烧脂肪的绝招 Point 12 八杯水瘦身术 Point 13 对于，你不需要瘦
身顾问，而是医生 Point 14 一周健康瘦身饮食谱 Part 3 运动 Point 15 运动不是累赘，而是生活的一部分
Point 16 健身室会帮你瘦身吗？
Point 17 “懒人”的有氧瘦身法 Point 18 小腹婆，大变身 Point 19 纤细美腿4式瑜伽操 Point 20 玲珑玉
臂不难求 Point 21 睡觉也是一种运动，它能帮你减肥 Point 22 瘦身不瘦胸 Point 23 每日运动热量消耗表
Part 4 以正和，以奇胜 Point 24 营造一个适合瘦身的环境 Point 25 药物减肥“金三角” Point 26 世界明星
特殊方法大揭秘

<<享瘦女人>>

章节摘录

版权页：插图：（二）看到你们的建议，我甚至严重怀疑这个方案的可行性。你们建议我增加一些油脂、肉食和水果，我天天吃青菜都瘦不了，难道肉和油能帮我瘦身？你们说我缺乏维生素，我极不同意啊，我每天大量吃青菜、水果，怎么还会缺？

（三）我谢专家给我知道，让我奇迹般减少了20斤体重！

我一直依偎吃进去什么，就会得到什么，吃肉就长肉，吃油就长脂肪，吃青梁和水果就能得到维生素，但事实却和我想的大不一样。

两十月以来，我按照您给的建议搭配食谱，开始效果并不明显，但后期体重直线下降，再次感谢专家给予的解答方案，并想咨询下以后我该注意什么，才能保持现有的水平？

这是发生在我们身边的一个真实案例。

我们一直在强调，摄入量与消耗量是减肥瘦身的两个关键——摄入量少，消耗量大，则身体会逐渐消瘦下去，反之则必然肥胖。

如此一来，减肥岂不是变得简单？

只要控制好热量的摄入同时加大消耗不就行了吗？

事实往往并非如此。

我们经过沟通与测试，了解到这位朋友尽管吃的很少，运动量也正常，但体重只是缓慢降低，163公分的身高，体重65公斤左右，以大约每个月1公斤的速度减少，这种数据是不太正常的。

我们初步判断是由于维生素缺乏导致，为什么这么说呢？

绝大多数肥胖是由于体内代谢失衡所导致，比例占到95%左右，我们称之为“单纯性肥胖”，而维生素正是调节代谢平衡的关键因素。

比如B族维生素，是推动体内新陈代谢将糖、脂肪、蛋白质等转化为热量时必不可少的物质。

B族维生素是脂肪分解的催化剂。

假设体内脂肪是木柴，B族维生素就相当于火，如果没有火，木柴就燃烧不起来，或者燃烧得极少。它还起到对肝脏的维护作用，长期缺乏，肝功能会受损，也将影响到脂肪的代谢。

也就是说，假设你体内缺少B族维生素，尽管摄入热量供应不足，脂肪还是安静地待在那里，不多不少。

此外，肝肾等内脏功能也是燃烧脂肪的火苗，如果这部分组织功能弱化，也会影响到脂肪的代谢分解。

。

<<享瘦女人>>

编辑推荐

《享瘦女人》编辑推荐：范冰冰形象代言，《享瘦女人》“绿瘦”首度公开的健康瘦身秘籍！女生们！

！
！

注意啦，你们一生中最大的敌人不是年龄，——而是体重！

人称“幸福教授”的哈佛大学社会心理学家吉尔伯特研究表明：女性体重向正常标准每接近1公斤，人生幸福指数将提高7.3%。

这毫不夸张，最少我们能确定以下几项事实：你的心脏会主动加班，即使你不打算给它发奖金，它也会多为你服务6-8年。

舌头会对你感激涕零，想吃什么，就吃什么。

不再对脂肪恨之入骨能穿上所有美丽的衣服拥有明星范儿，这可是宝啊。

即使不能成为白富美，最少也不当土肥圆。

事业成功与身材绝对息息相关，尤其在中国。

更容易建立自信，恋爱标准将因此而提高，还有离婚概率大幅下降。

<<享瘦女人>>

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>