

<<清晨瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<清晨瘦身法>>

13位ISBN编号：9787530430217

10位ISBN编号：7530430211

出版时间：2004-9

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李雨辰

页数：144

字数：123000

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>

## &lt;&lt;清晨瘦身法&gt;&gt;

## 内容概要

大多数女性通常都讲过或听到过这样的话：“我并没有吃太多，怎么还是一下子就胖成这样”、“坚持去了健身房，还是瘦不下来”、“经过瘦身的确轻了一点，可一不小心又反弹回去”等等。

目前，有关瘦身的资讯可谓铺天盖地，人们对于它的热情也是有增无减。

“苹果瘦身”、“辣椒瘦身”、“地中海式瘦身”、“食盐按摩瘦身”，还有“中草药瘦身”和“哑铃瘦身”等等，种类繁多，无奇不有。

到现在，甚至小学的小女生，也纷纷加入到瘦身者的行列中来了。

可以说，“保持身材，留驻美丽”是所有年龄段的女性之共同心声。

一公斤，哪怕只有一公斤也算有效果；与我探讨瘦身话题的人很多。

其中当然有明显肥胖的人，但也有这样的情况：本身就已经足够骨感，让人很迷惑——她们到底还希望瘦成什么样子呢？但最终我们惊奇地发现，恰恰是后面这种体型较好的人，只需要再下一点工夫，展现在人们眼前的便是更加迷人的线条。

有时哪怕仅仅只让体重减少了一公斤。

感到吃惊并不奇怪，毕竟大家通常都认为这一点重量微不足道。

但是事实却证明，即使只有一公斤的变化，其塑身效果也不可小视。

所以，我本人满能理解女性的那种强烈的瘦身愿望，“一点点也好哇！”当然读者中也许有人会认为：“一公斤很容易做到啊”。

实际上，单从表面上看，在瘦身开始时，一下子减轻两三公斤也并不少见。

然而，遗憾的是，这期间减少的在大多数情况下都仅仅是水分而已。

众所周知，人体大约60%均是水分，而水分的多少又取决于骨骼、肌肉和脂肪的数量。

所以，无论你怎么努力地排出体内水分，只要没有减少脂肪，到了第二天，待身体重新摄取水分以后，所以，所谓瘦身，要减少的不是水分，而是脂肪。

只要脂肪消耗掉了，水分自然也会相应地减少。

建立在错误的知识基础上，或者盲目使用一些不健康的瘦身方法，体重也许在短时期内减轻了，但造成的后果是非但达不到预期效果，反而可能引起反弹而增加体重或者破坏健康。

所以，哪怕目标只是一公斤，也要选择健康、合理的瘦身办法，一步一个脚印，稳步赢得美丽而健康的好体型。

一枝独秀的清晨瘦身法正式登场；这里我将极力推荐效果明显、实施也超简单的“清晨瘦身法”。

“清晨瘦身法”甚至提倡“省去早餐，晚餐尽情吃，可以饮酒”，真让人耳目一新，但它的确是一套有着充分科学依据的理智的瘦身新理念。

从此刻起，请你抛开现在所有的瘦身常识来读完这本书。

我相信“清晨瘦身法”一定能得到大家的认可，包括已经试遍了所有方法仍未达成夙愿的女士们。

今天开始的瘦身，再不是盲目地瞎忙乎，而应当运用智慧作出聪明的选择。

就让具有划时代意义的“清晨瘦身法”帮助我们取得理想的身材，迎接灿烂的明天吧！

## <<清晨瘦身法>>

### 书籍目录

Part 1 立即放弃现有的“常识” ——异常辛苦却毫无结果 1 瘦身成功者与失败者的差异 2 容易变胖和不易变胖的理由 3 瘦身其实很简单Part 2 享受美食又能完美瘦身 ——规则只有一条的简单瘦身法 1 如何巧妙地分配三餐 2 清晨瘦法的基本原则 3 强化瘦身效果之饮食技巧 4 补充技巧：从体内开始瘦身Part 3 适当的生活方式，轻松愉快的实践篇 ——“仅1个月减重10公斤”也不可能 1 量身订伏特实践模式 2 清晨瘦法让我们成功 3 怎样进行体重、体型的管理Part 4 想瘦哪里就瘦哪里的健康瘦身 ——女性特有的烦恼轻松解决 1 清晨瘦法为你打造理想体型 2 清晨瘦身法造就健康的身体Part 5 不再肥胖 ——保持理想体型的生活窍门 1 掌握了清晨瘦身法 2 永久维持理想体重结语：掌握清晨瘦法，轻松实现健康管理

<<清晨瘦身法>>

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>