

<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

图书基本信息

书名：<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

13位ISBN编号：9787530958766

10位ISBN编号：7530958763

出版时间：2010-1

出版时间：天津教育出版社

作者：桃子 编

页数：247

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>

<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

内容概要

美丽，是女人们忘怀的话题，并为此做着不懈的努力。
而在这个不喜“环肥”，只羨“燕瘦”的年代，苗条的身材自然是爱美的女人们不舍的追求。
于是，女人们前赴后继，置身于各种各样的瘦身之中，不断地摸索着、塑造着属于自己的美丽。

<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

书籍目录

- 第一部分：瘦身之常识篇
- 1.瘦身的10条真理
 - 2.让你越来越胖的4个日常坏习惯
 - 3.为什么节食瘦身后体重容易反弹
 - 4.警惕“害人不浅”的另类瘦身法
 - 5.要瘦身，先正确认清肥胖的类型
 - 6.找出人体最容易长肉积肥的部位
 - 7.关于药物瘦身的是是非非
 - 8.过度瘦身的可怕后果
 - 9.最骗人的饮食瘦身谎言
 - 10.网上骗人无数的瘦身鬼话
 - 11.都市人情绪化进食容易致肥
 - 12.了解基础代谢率瘦得快
 - 13.不同体型女人的针对性瘦身法
 - 14.不可不知的10个节食瘦身误区
 - 15.不可盲目，揭开药物瘦身的误区
 - 16.拒绝病态美，避开8大瘦身误区
 - 17.瘦身需有道，素食瘦身有误区
 - 18.节食瘦身法的几个误区
 - 19.运动瘦身法的10大误区
 - 20.水果瘦身法的几大误区
- 第二部分：瘦身之饮食篇
- 一、饮篇
- 1.自然柠檬水瘦身法
 - 2.喝水瘦身法，你知道多少
 - 3.喝奶粉也可以瘦身
 - 4.根据体质选择适合你的瘦身茶
 - 5.16款自制美容瘦身茶
 - 6.酸奶瘦身全攻略
 - 7.果醋瘦身法的全面报告
 - 8.经济实惠的瘦身养颜蔬菜汁
 - 9.8款美味汤，瘦身真的有一套
 - 10.星座MM必杀技，独特瘦身饮料DIY
- 二、食篇
- 1.5种米饭排毒、瘦身还养颜
 - 2.5色食物打造曼妙身姿
 - 3.4款美味瘦身粥DIY
 - 4.按血型挑食物来瘦身
 - 5.低热量密度食物有利于瘦身
 - 6.西红柿健康瘦身
 - 7.3天吃苹果，肥胖远离你
 - 8.香蕉食谱DIY，“饱”你瘦身
 - 9.水果瘦身法大揭秘
 - 10.绿豆芽便宜瘦身法
- 第三部分：瘦身之运动篇
- 1.瘦身又益智的8种运动
 - 2.懒人在家运动瘦身的好方法
 - 3.凭走路瘦身的全方案
 - 4.奇妙有效的倒行瘦身法
 - 5.随时随地瘦身好方法
 - 6.自然健康骑自行车瘦身法
 - 7.性感跆拳道塑形瘦身
 - 8.轻松有效的游泳瘦身
 - 9.羽毛球，全身瘦身新时尚
 - 10.爬山，玩乐瘦身两不误
 - 11.跳绳，简单有效的有氧瘦身运动
 - 12.在办公室享受运动瘦身的乐趣
 - 13.运动瘦身，讲究方式技巧很重要
- ……
- 第四部分：瘦身之局部篇
- 第五部分：瘦身之另类篇

<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

章节摘录

为了瘦身，如何提高基础代谢率？

保证最基本的热量：严格控制饮食，每天只吃少量水果是不可以的。

在饥饿状态下，人体必须分解肌肉来提供能量。

而人体是很聪明的，如果你长时间节食，它会认为“饥荒”到来了，本能地减少热量消耗，而新陈代谢率偏低会让你的瘦身过程事倍功半；一旦恢复正常饮食，身体还会贪婪地储存脂肪，以备下次“饥荒”。

低盐、低糖、少油、高纤维素：这是降低热量摄入的关键。

因此，瘦身者必须戒掉瓜子、花生、冰淇淋等热量高的零食；少吃炒菜，代替以凉拌菜；适当减少主食的量；此外，还需要多吃蔬菜和水果。

少吃多餐：不规律的饮食会让人体新陈代谢率减慢，并试图囤积脂肪来应付“危机”。

所以，我们应该把热量平均分布到全天。

一般的减脂者，可以每天4餐。

早餐必吃、晚餐少吃：少量的早餐能提高你一天的新陈代谢率，让身体在不知不觉中消耗更多热量；而不吃早餐往往会导致午餐过量，得不偿失；至于晚餐，要少吃。

保持充足的睡眠：在上床睡觉之前的2~3小时内进行锻炼，可使睡眠保持平稳。

同时，在睡前泡个热水澡也是有好处的。

13.不同体型女人的针对性瘦身法不分体型的减重瘦身，只会让该瘦的地方没瘦下去，减了体重，却仍看不出身材的曲线。

<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

编辑推荐

是否觉得，如果能再瘦几斤会更加完美呢？

那么，拥有一本“邻家女孩”的快乐瘦身密码吧，慢慢修习，你会发现拥有“完美身材”真的很简单！

超过90%的爱美的女人们都觉得自己需要瘦身！

但是，瘦身的方式这么多，到底哪些才真正有效并且不伤身呢？

翻开本书，你就会得到健康快乐瘦身的密码，让拥有健康苗条的身材，志在必得：
纤手臂：
健康 简单瑜伽玉臂操，让蝴蝶袖从此消失不见！

缩小腹：收腹细腰居家小活动，消灭你的腰腹大患！

塑俏臀：手脚并用一起UPUP，帮助屁屁翘起来！

修长腿，快乐生活小运动，打造名模级美腿不是梦！

消排毒：活络筋骨消浮肿，还你凹凸有致好身材！

<<邻家女孩的快乐瘦身密码>>

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>