

<<成为世界第一美女的减肥法>>

图书基本信息

书名：<<成为世界第一美女的减肥法>>

13位ISBN编号：9787531724209

10位ISBN编号：7531724200

出版时间：2010-4

出版时间：北方文艺出版社

作者：[澳] 艾丽卡·安吉亚尔

页数：180

译者：黄芬

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>

<<成为世界第一美女的减肥法>>

内容概要

这是一本让你“由内而外”变美丽的减肥书。

本书作者，环球小姐知花库拉拉、森理世的营养指导师艾丽卡•安吉亚尔告诉我们，餐桌上才有你所想要的宝石（财富）与美丽！

要想成为世界第一美女，应该吃什么？

不应该吃什么？

读完本书你会发现，原来要成为美女是如此容易！

艾丽卡•安吉亚尔首次公开其个人减肥法和揭开如何吃出美丽的68个秘诀。

要想真正获得美丽，本书不容错过！

它将指导你缔造不容易凋败的美。

<<成为世界第一美女的减肥法>>

作者简介

艾丽卡·安吉亚尔，出生于澳大利亚悉尼。

日本环球小姐公司（MUJI）营养指导师。

从2004年开始为日本环球小姐的选手们进行营养指导，其中包括知花库拉拉（2006年环球小姐大赛亚军）和森理世（2007年环球小姐大赛冠军）等选手。

提倡美丽与健康并行，重视健康饮食和生活方式

<<成为世界第一美女的减肥法>>

书籍目录

前言1 早日从“营养沙漠”中脱身2 现在的饮食将决定你10年后的面貌3 最好的“化妆品”在你的餐桌上4 美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”5 世界上的美女们早已不吃“白颜色”的食品6 “沙拉都是健康食品”，这只是你的一厢情愿7 美女需要的是五彩缤纷的健康蔬菜8 新鲜的甘甜水果是美容的绝佳选择9 必放入购物车中的西红柿和浆果10 健康美味的“蔬菜皇后”：西兰花和小松菜11 牛奶并不是补钙的最佳选择12 美女与鸡蛋的“不了情”13 杏仁的力量14 生吃益处多15 怎样喝出美丽？

16 肌肤是映照体内的一面“镜子”17 与油“化敌为友”18 向面包圈加卡布奇诺的午餐说“再见”19 鳄梨是可食用的美容液20 “祸从口出”——皱纹与色斑21 白砂糖的危险度堪比毒品22 最适合美女的甜食是黑巧克力23 体寒的女性无法成为美女24 发梢和指尖所体现的美丽25 药补为我们的美丽保驾护航26 好油不发胖27 节食有什么好处呢28 只关注卡路里是远远不够的29 美丽也离不开碳水化合物30 脂肪与胖瘦并无直接关系31 大多数饮料都是“液态砂糖”32 你真的需要减肥吗？

请客观看待自己33 没有哪个环球小姐骨瘦如柴！

34 吃太少的女性实在令人担心35 细胞氧化和炎症都会引起身体老化36 鲑鱼是抗衰老的极品食材37 对抗大脑衰老，核桃和蓝莓有奇效38 “软乎乎”的诱人甜点是美容的大敌39 冰淇淋是加速老化的“糖衣炮弹”40 马上戒烟41 运动量过大或不足都会加速老化速度42 正确的姿势和深呼吸是美丽的根基43 快餐也能吃出健康44 吃零食选坚果和干果45 美女吃饭总是慢条斯理46 消化好是成为美女的绝对条件47 肚子饿得睡不着时来杯豆浆可可48 看清食材真面目才算美丽掌门人49 食品中含有奶奶不知道的成分时最好不要买50 试试吃点发酵食品“美化肠道”51 一个月是固定新饮食习惯的最短周期52 “美丽事业”的“游戏攻略”53 不管“三七二十一”的吃，效果不好54 在餐馆点菜时的注意事项55 睡眠是减肥的良方56 睡前1小时内的活动决定你的睡眠质量57 从容的早晨让你一整天都有好心情58 越是累的时候，越应该活动身体59 每天做一次放松姿势，远离压力不是梦60 从委内瑞拉代表魅力中得到的启示61 森理世和知花库拉拉最初也非完美之人62 更加肯定自己63 理想人物与毕生追求——人生的必经之路64 健康的心理离不开良好的饮食习惯65 微笑•快乐，可以让你变得更美丽66 享受属于你自己的时间67 受到称赞时就由衷地道谢68 聚焦自身的优点附录 一周美人计划 我的一周饮食和生活大公开！

成为美女的食油之道 健康零食 在外就餐时的GOOD与NO GOOD 营养剂和健康食品

<<成为世界第一美女的减肥法>>

章节摘录

插图：最好的“化妆品”在你的餐桌上世界上每位女性都希望变漂亮。

日本与世界各国相比，女性每年在美容上的开销排名第二。

其实价格昂贵的化妆品和护肤品并不那么“物有所值”，很多资金都被用于包装和广告宣传了。

化妆品公司研发出的产品到底对美容有多大功效不得而知。

现在除了维生素A以外没有其他实际数据可以证明化妆品的实际功效。

此外，像对付皱纹等皮肤问题，重要的是要做好真皮层的护理，所以你在皮肤表层抹再多昂贵的护肤品也未必有用。

比起花重金用于购买各类美容产品，还不如多留意一下你餐桌上那些真正有效的“化妆品”。

最好的化妆品其实是食物，最好的化妆工具实际上是你的筷子。

吃什么决定你拥有怎样的身体。

只有在营养得到合理摄入时你才能获得不易发胖的体质，娇嫩的肌肤和充满自信的心情。

反正吃饭是每个人每天都要做的事情，何不认真对待，获得美丽人生呢？

“因为肚子饿才吃东西”，现在到了告别这种老旧观点的时候了。

你应该认识到食物即“化妆品”，思考怎样才能吃出美丽。

刚开始的时候可能无法同时坚持多种饮食习惯，不急，一个一个来，细水长流终有水到渠成的一天。

“知识就是力量”这句格言同样适用于美容和健康，掌握正确知识，就可创造出属于自己的美。

美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”即使清楚多吃蔬菜有益健康，但是每天早上都要腾出准备蔬菜沙拉的时间又不够实际。

这个时候，有个绝好的选择，那就是：来一杯蔬菜汁。

它不仅简单易准备而且能够很好地补充维生素。

早晨空腹的时候，摄入的营养成分能够被很好地吸收，所以养成早起喝杯蔬菜汁的习惯绝对让你获益终生。

同时早起后摄入水分，有助于解决便秘问题。

不过有些蔬菜汁又苦又难喝，所以大家会敬而远之，其实不是所有的蔬菜汁都如此，牌子不同，风味也不同。

所以只要选择对你口味的就行。

我喝过很多牌子的蔬菜汁，其中日本同类品牌中，我推荐日本蔬菜精华Vege power plus这个牌子。

当然也有很多牌子的蔬菜汁相当不错，如可果美蔬菜汁。

口味并不是最重要，关键是看它的原料是什么，因为不同原料的蔬菜汁，其功效有很大的不同。

所以在购买的时候要认真看一下包装上的营养成分表。

一般添加叶绿素的话就代表它抗细胞氧化以及帮助排毒的效果较好。

虽说蔬菜汁美容效果好，但因为不是特别好喝，所以需要再想点法子让自己坚持下去。

比如在蔬菜汁中加入果汁含量100%的苹果汁。

你会发现蔬菜汁特有的那种涩味会变淡很多，从而也就不会那么难以下咽。

此外，因为“蔬菜汁”这个名字不是那么诱人，所以我把它叫做“绿色鸡尾酒”。

“一天之计始于晨”，清晨之计始于一杯“绿色鸡尾酒”，将让你一整天都充满活力。

必放入购物车中的西红柿和浆果很多人都知道蔬菜和水果有益健康，但又苦于如何将它们做成美味佳肴。

其实只要学会简单的烹调方法就可以，不需要弄出个什么大餐来，而且你自己也很难坚持顿顿做大餐。

如果你是一个人住的话，一次买太多水果、蔬菜也吃不完。

建议只买一种蔬菜和水果，蔬菜我推荐西红柿，水果我推荐蓝莓等浆果类，它们分别被称为万能蔬菜和万能水果。

西红柿只需洗净切好就可以吃，而且抗氧化成分丰富，既方便又健康。

熟食的话，也有多种选择。

<<成为世界第一美女的减肥法>>

将西红柿熬煮成意大利风味酱汁，就可以浇在鱼或肉上制成一道正宗的意大利料理。

想做成中餐，可以炒或做成汤，都非常美味。

接下来介绍浆果。

我有两份十分推荐的早餐食谱：1. 在酸奶中放入富含花青素的蓝莓再撒上些坚果。

2. 将榨好的蓝莓汁加入豆浆中，摇匀即可。

酸奶、豆浆这些食材都很容易买到，而且还可以一次性大量购买，吃不完，冰箱可以帮你忙。

除了蓝莓之外还有一种既平民又高效的美容水果——苹果，注意洗干净后连皮一起吃效果更好哦。

美女与鸡蛋的“不了情”现在很多食品都打着“低胆固醇”的旗号来吸引顾客，让人觉得不管是年轻女性或者瘦弱的人都有高胆固醇的危险，所以人人自危。

经常听一些人说“怕胆固醇升高，所以不吃鸡蛋”。

不知道在你周围是否也有这种观点的人？

如果有的话，就请友情提醒她（或他），这样的想法是错误的。

认为吃鸡蛋会使胆固醇升高是一个误区。

最新研究显示，每天吃两个鸡蛋，对体内脂肪和胆固醇含量不会产生影响，相反还会起到改善的作用。

鸡蛋的好处还有：烹饪方法简单；容易买到；富含优良蛋白质，可以促进骨骼和肌肉的生长发育；丰富的抗氧化成分，能够起到很好的美肌护眼作用；维生素和矿物质的含量高，有利于头发和指甲健康有光泽的生长等。

总之，可以说鸡蛋就是一个“宝”。

最近还有数据显示，坚持早餐时吃两个鸡蛋，过一段时间甚至会出现体重下降倾向。

鸡蛋是滋养美丽的重要食材，应该定期定量摄入。

此外挑选鸡蛋时最好选柴鸡蛋或者是绿色无公害鸡蛋。

杏仁的力量最新公布的研究显示，吃杏仁可以帮助减肥。

研究者做过一个对比，对象是正在减肥的两组女性，一组经常吃杏仁，另一组不吃。

过了一段时间后，对比吃杏仁组与不吃杏仁组的减肥效果，发现吃杏仁组的减肥效果高于不吃杏仁组的62%，吃杏仁组的平均体内脂肪含量比例低于不吃杏仁组的56%。

此外，吃杏仁组女性的腰围相对变小，血压也有明显下降。

为什么杏仁能帮助减肥？

那是因为吃杏仁容易产生持久的饱足感，不容易饿，减少了不自主吃零食的习惯，所以在不知不觉间就能瘦下来。

杏仁中富含优质的植物油，能够让你的血糖值在饭后2~3小时内保持稳定，血糖值的稳定让你的身体在这段时间内不储蓄脂肪，而是转为燃烧脂肪的“模式”。

杏仁能不知不觉改变你爱吃甜食的习惯，且富含纤维素，能够减少身体对热量和脂肪的吸收，它天然无公害，是滋补身体，呵护健康的不二选择。

除了杏仁之外，其他的坚果也都有类似功效，可根据自己的喜好进行选择。

此外在挑选时，切记认真确认一下营养成分表，不要买用油炒过或是加盐调味的坚果。

最适合美女的甜食是黑巧克力吃甜食可以让人产生幸福感，爱吃甜食更是女性之常情，与其挣扎于“吃还是不吃”，掌握正确的甜食吃法才是最好的选择，美食美容两不误。

想吃甜食的时候，我推荐大家吃坚果和纯度在70%以上的黑巧克力，它们都含有丰富的抗氧化物质和食物纤维。

坚果如栗子含有丰富的蛋白质，能够稳定血糖值，使人保持较为持久的饱足感。

而黑巧克力只吃一点就能满足你的甜食欲望，减少甜食过量摄入带来的一系列问题。

我常对森理世（2007年环球小姐大赛冠军）她们说要随身带点黑巧克力，在想吃甜食的时候吃一点。

除了黑巧克力之外，水果、栗子、甘薯等富含抗氧化物质和食物纤维的食物，能够稳定血糖值，让人获得持久饱足感，对于转移对甜食的依赖性有很大作用。

如果实在特别想吃蛋糕等甜品的话，偶尔吃一点也没有太大的关系。

毕竟凡事努力了80%，再放松20%的话才更容易坚持下去。

<<成为世界第一美女的减肥法>>

但是，要么在饭后立刻吃，要么就先吃5颗杏仁，以防止甜食引起的血糖值骤升问题。

发梢和指尖所体现的美丽真正的美女关注身体的每一个部分，精心护理，从不懈怠。

一般人容易忽视对头发和指甲的照料，这其实是在给你的美丽减分。

东方美女有一个得天独厚的优势，那就是有一头让欧美人十分艳羡的黑亮秀发。

但是，现在有很多人为头发问题所困扰。

原因大体可以归结为精神压力过大和生活节奏不规律。

找到原因后就应该对症下药进行我们的“修复工程”。

我推荐的方案是食物疗法。

首先，要多摄取优质蛋白质，它是为头发和指甲供给营养的最主要物质。

富含蛋白质的常见食物有鸡蛋等。

除此之外还有一种营养物质不可缺，那就是——锌。

锌在牡蛎、鳄梨、灰树花菌、烤海苔、南瓜等食物中含量比较丰富。

值得一提的是牡蛎同时含有丰富蛋白质，所以应多吃。

摄入锌除了增加头发和指甲光泽等好处之外，还有一点很好，那就是可以使味觉变得更加灵敏，这样就可以改变吃饭时口味重的习惯，过上饮食清淡的健康生活。

还有一样大家很熟悉的食物，那就是芝麻，它可以滋润发根，减缓白发的生成。

同时它富含可以通畅血液的维生素E，和有抗氧化作用的抗氧化物质。

生芝麻表皮坚硬，较难消化，所以最好选择熟芝麻或磨碎的芝麻。

食疗不是一朝一夕就可以出效果的，特别是营养要到达发梢需要很长的时间，但绝对是最根本的解决方案，所以，让我们耐心等待身体的蜕变吧。

肌肤是映照体内的一面“镜子”脸上长出小痘痘或色斑非常影响心情。

皮肤好坏直接决定你给人的第一印象如何。

特别是到了一定年龄的女性，能够拥有年轻健康的肌肤是一件很让人羡慕的事情。

皮肤不仅仅是身体的“保鲜膜”，还是一面映射内脏状态的“镜子”。

皮肤上起了变化，就代表你体内一定也发生了某些变化。

我们平时用美容产品所作的护理仅限于清除皮肤表层坏死的细胞，并不能做到深层护理。

与其花钱购买各种美容产品，还不如在健康饮食上投资，多吃蔬菜就是既经济又有效的方法。

每天多吃蔬菜，大概一个月后，你就能看到效果。

这种从内部入手进行的改善，是一种彻底的改善，这样获得的美丽能经得起时间考验。

“每日三餐好好吃”很重要，但“吃什么好，吃什么不好？”

也需要关注。

美容的大敌——饱和脂肪酸会加速细胞老化，引起皮肤问题，所以在选择食用油时应该选用不饱和脂肪酸食用油，并且少吃劣质油炸食品。

除了健康饮食之外，还需要确保睡眠时间和为自己减压。

长期处于紧张高压的环境，或者经常睡眠不足，都会加速细胞老化，引起一系列皮肤问题。

通过合理膳食从内而外进行调理，不仅可以强化内脏机能，还能获得美丽容颜。

肌肤是映照你体内的一面“镜子”，体内环境的和谐，才能在“镜子”中看到美丽容颜。

<<成为世界第一美女的减肥法>>

编辑推荐

《成为世界第一美女的减肥法》与村上春树《1Q84》并列为日本超级畅销书 《成为世界第一美女的减肥法》是一本让你“由内而外”变美丽的减肥书 环球小姐知花库拉拉、森理世的营养指导师首次为你揭开如何吃出美丽的奥秘 餐桌上才有你所想要的宝石（财富）与美丽！
《成为世界第一美女的减肥法》倡导的饮食法被众多女性疯狂追捧

<<成为世界第一美女的减肥法>>

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>