

<<一万种减肥方法>>

图书基本信息

书名：<<一万种减肥方法>>

13位ISBN编号：9787535958341

10位ISBN编号：7535958346

出版时间：2013-11-1

出版时间：广东科技出版社

作者：莫秀梅

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>

## <<一万种减肥方法>>

### 内容概要

不是所有的减肥方法都适合你，但总有一种最适合你！

医学博士从导致女性肥胖的根源出发，悉心介绍各种最科学、最安全、最有效的减肥方法，通过控制热量、有氧运动、锻炼肌肉、调节心情、中医调理等多环节的系统配合，帮助你从根本上减轻体重、消除赘肉、塑造曲线，并养成一种不易反弹的健康体质。

无论你是虚胖、实胖，还是喝水都会胖，医学博士都有方法！

每一种方法都经过医学验证，安全有效；每一种方法都选自天然食材，便宜好用；每一种方法都为你量身打造，温和舒适。

本书是你不同时期、不同阶段的减肥必备，随手翻阅，随时燃烧脂肪、增强信心，想瘦就瘦！

翻开本书，发现最适合自己的减肥方法，从此让减肥变轻松、变简单！

## <<一万种减肥方法>>

### 作者简介

医学博士莫秀梅（中华人民共和国执业医师编号：141440000302273）

国内女性最信赖的美容保健专家，在女性瘦身、美容、排毒、保健等领域均深有研究，擅长通过体质调理解决女性身体上的各种疑难，并掌握大量临床诊治经验。

现就职于广东省中医院，著有《一万种补水方法》《一万种美白方法》《很老很老的老偏方，护肤难题一扫光》等女性美容保健类图书，长期占据各大图书畅销榜，深受女性读者的爱戴。

## <<一万种减肥方法>>

### 书籍目录

医学博士告诉你

如何科学地瘦下来，并且永远不反弹

第一章 你真的懂减肥吗？

体重降下来了，身材就一定会变好吗？

体形不好，减肥后就会变好看吗？

抽脂真的是减肥的捷径吗？

减肥茶到底有没有用？

苹果减肥法真的能快速减肥吗？

你分得清有氧运动和无氧运动吗？

先减脂，后塑形，再改善体质，就能瘦一辈子

第二章 减脂篇：让身体先瘦下来

先测测你身体有多少脂肪

减脂第一步：学会计算“热量公式”

减脂第二步：管住一张嘴

减脂第三步：有氧运动做起来！

减脂第四步：反弹不过小事一桩

第三章 塑形篇：别忘记修饰体形！

锻炼肌肉不会变成“肌肉女”

无论梨形还是苹果形身材，都能练出均匀体形

胸部、腹部、臀部、腿部，哪里都不能放过

第四章 改善体质篇：如何养成不易胖的体质？

体质调理好了，体重才不会反弹

你是虚胖，还是实胖？

气血平衡：想减肥，先补气

养分平衡：养好脾胃，身体才不会堆积脂肪

情志平衡：情绪差的女人，身材更容易走样

第五章 孕期、生理期的科学减肥法

产前产后变胖属于正常现象吗？

产后6个月减不下来，你可能会越来越胖！

在生理期减肥，真的会更有效吗？

更年期更需要保持身材

## <<一万种减肥方法>>

第六章 一万种减肥方法，总有一种适合你！

减肥是一场理性的持久战

饮食减脂法：吃吃喝喝就能瘦的小秘诀

特效塑形法：快速打造最美的身体线条

食欲节制法：帮你改掉暴饮暴食坏习惯

日常减肥法：随时都能减肥的实用小技巧

精神激励法：减肥事业永不泄气！

附录 1 常见食物热量对照表

附录 2 常见活动热量消耗对照表

<<一万种减肥方法>>

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>