

<<懒人轻松瘦身>>

图书基本信息

书名：<<懒人轻松瘦身>>

13位ISBN编号：9787539036045

10位ISBN编号：7539036044

出版时间：2010-2

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨文忠，邳艳春 编著

页数：218

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>

## <<懒人轻松瘦身>>

### 内容概要

在我们懒人眼里，减肥也可以非常有意思！

本书就是根据作者的减肥亲身体验编写的一本懒人减肥瘦身手册，本书将饮食与运动相结合，发明了许多奇思妙想的减肥方法，简单、实用，保准一学就会，一用就灵。

如果你也是个十足的懒人，也想成为“窈窕淑女”，这本书一定不容错过哟！

## &lt;&lt;懒人轻松瘦身&gt;&gt;

## 书籍目录

懒人瘦身这边看第一章 健健康康，美食“享”瘦 1. 会喝水，瘦到你尖叫 2. “甜甜蜜蜜”瘦下来 3. 幸福的牛奶减肥法 4. 食醋瘦身，一“醋”而就 5. 巧克力减肥法，在甜蜜中瘦下来 6. 香蕉的瘦身餐 7. 苹果瘦身法 8. 橙子，吃出骨感美人 9. 山楂掉脂，美味瘦体 10. 酸酸甜甜的草莓瘦身术 11. 豆腐减肥的秘诀 12. 黑木耳，瘦身食材中的“黑马” 13. 要想减肥快吃蘑菇 14. 不可思议的土豆减肥 15. 小小绿豆芽，超强减肥功力 16. “洗肠草”的减肥法 17. 夏日苦瓜清脂瘦身 18. 超简单的番茄减肥法 19. 黄瓜减肥，一减到底 20. 想减肥就吃白萝卜 21. 大冬瓜，“小”身体 22. 茄子减肥好食材 23. 芹菜减肥别小看 24. 简单易做的减肥粥第二章 简简单单，运动瘦身 1. 清晨5分钟美体瘦身操 2. 10分钟简单瘦身 3. 八步减肥操 4. 简易健身操，小肚腩不再肥嘟嘟 5. 形体梳理减肥操 6. 简易排毒减肥操 7. 简单家务减肥法 8. 仰卧起坐减肥更有效 9. 冬日沙发瘦身操 10. 浴缸泡澡减肥操 11. 随时随地的减肥运动 12. 椅子上的减肥操 13. 哑铃减肥操 14. 健走出苗条 15. 走跑交替最能燃烧脂肪 16. 春天蹬车减肥法第三章 奇思妙想，怪招瘦身 1. K歌减肥法 2. 吹气瘦腹法 3. 简单按摩，轻松瘦下来 4. 睡眠减肥，边睡边瘦 5. 龇牙咧嘴变瘦脸 6. “舌头操”减肥法 7. 让“好朋友”来瘦身 8. 束发减肥法 9. 勤刷牙，保持苗条 10. 吹风机的减肥奇招 11. 保鲜膜减肥法 12. 坐姿打造修长美腿 13. 尝试心理减肥法 14. 情绪营养减肥法第四章 快快乐乐，瘦遍全身 1. 简单几招，告别大饼脸 2. 塑造美肩线条 3. 纤细美臀秀出来 4. 塑造完美胸线 5. 大腿必瘦操 6. 小“腰”精苗条法 7. 翘臀就这么简单 8. 简易小运动，打造完美上半身 9. 完美下半身健身操 10. 轻松减肥不节食 11. 原地运动瘦遍全身 12. 减肥奇招打造完美身材

## <<懒人轻松瘦身>>

### 章节摘录

插图：一、雪菜显腐汤懒人食材：豆腐200克，雪里蕻100克，精盐、葱花、味精适量，色拉油50克。

懒人做法：Step1：豆腐下沸水中稍焯，切为1厘米见方的小丁，雪里蕻洗净切丁。

Step2：锅上旺火烧热，放入葱花煸炒，炒至出香味后放适量水，待水沸后放入雪里蕻、豆腐丁，改小火炖一刻钟。

Step3：加精盐、味精即可食之。

懒人叮嘱：汤味鲜美，入口清爽，补肾益气，是瘦身的好食谱。

二、牛奶豆腐汤懒人食材：豆腐200克，牛奶200毫升，盐少许。

糖1匙，葱花、味精少许。

懒人做法：像做普通豆腐汤那样把豆腐放在牛奶中煮，牛奶中加少许水，防止干锅，等沸腾后，依照自己的口味，加入调味品即可。

懒人叮嘱：第一天只喝豆腐牛奶汤，从第二天开始加入黄瓜或西红柿等果蔬，增加纤维的含量，加速新陈代谢，一般第三天你就可以瘦1~2千克。

这道减肥食谱对收缩腹部非常有好处。

另外，在用这个菜单减肥时不需要其他食物，这个汤可以吃到饱为止。

## <<懒人轻松瘦身>>

### 编辑推荐

《懒人轻松瘦身》：我懒，但我活得轻松，活得美丽，活得健康。  
我懒，但我照样苗条！  
专门为懒人设计。

<<懒人轻松瘦身>>

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>