

<<五星级瘦身书>>

图书基本信息

书名：<<五星级瘦身书>>

13位ISBN编号：9787545901764

10位ISBN编号：7545901762

出版时间：2010-4

出版时间：鹭江出版社

作者：《时尚健康》杂志社 编

页数：169

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>

<<五星级瘦身书>>

前言

阔别三年的CoCo李玟这次除了携带她的最新专辑《CoCo的东西》和2010年3月27日世界巡回演唱会台北首站呈现给歌迷之外，她那性感火辣的S身材也会再次展示在众人眼前。

李玟的性感完美身材可是出了名的，那么她是怎样保养的呢？

就来一起看看这位性感女神的瘦身秘籍吧。

瘦身窍门一李玟手臂曲线秘籍是在上健身房练习时，先做柔软操暖身，举重20次就休息一次，分三个阶段完成臂力训练，并且每次沐浴后使用好莱坞流行的一种安全有效的减肥啫哩进行按摩。

瘦身窍门二李玟深知营养均衡是拥有健康与美丽的最大因素，她说：“其实我不太会挑东西吃耶！

只要好吃的东西，我都会尝试看看。

”不过，遇到需要上镜头时，李玟就会特别注重饮食的控制，她会选择只吃低糖、低油的食物，还会多吃香蕉，不只可以有饱腹感，又能帮助肠胃蠕动，让毒素不会积存体内，起到瘦身塑形的作用。

<<五星级瘦身书>>

内容概要

减肥，已经成为爱美女性一项孜孜不倦的追求。

如何成功减肥.又怎样瘦得快乐、健康？

《五星级瘦身书》将为您一一揭开答案：其实成功减肥的关键在于搞好我们和身体以及体重的关系。减肥的过程就是不断平衡我们和身体的关系.坚持和身体的互益行为.将我们的身体像我们的内在一样点化得优雅从容——当减肥成了这样轻松美丽的过程后.我们便能将减肥看成一件快乐美丽的事进行实践.就等于又向成功瘦身迈进了一大步！

<<五星级瘦身书>>

书籍目录

推荐序：我的瘦身秘籍——时尚健康
 推荐序：快乐心造就完美身姿序：减肥是快乐美丽事儿
 STEP 1 跟我吃 翁虹：养成健康不易胖的体质最重要 饮食瘦身入门篇 一 饮食瘦身的基本原则 二 认清饮食瘦身的误区 饮食瘦身进阶篇 三 饮食瘦身的诀窍 四 瘦身饮食排行榜 饮食瘦身提升篇 五 30天瘦身营养食谱 六 名模李艾的瘦身秘籍
 STEP 2 跟我练 爱戴：动起来，瘦下去 运动瘦身入门篇 一 运动瘦身的基本原则 二 聪明瘦身的8个超级贴士 三 运动瘦身需持之以恒 运动瘦身进阶篇 四 选择适合自己的运动瘦身法 五 让运动减肥无处不在 运动瘦身提升篇 六 90天游泳瘦身全方案 七 S型曲线练就计划 八 20~30岁女性健身计划
 STEP 3 跟我美 霍思燕：内外调整、平衡内分泌是瘦身王道 纤体塑形入门篇 一 你的身体需要塑形吗 二 纤体美丽“细”引力 纤体塑形进阶篇 三 纤体高手初长成 四 按摩瘦身小达人 纤体塑形提升篇 五 汉方SPA瘦身疗程 六 科技瘦身 七 瘦脸术大PK
 STEP 4 跟我选 尚雯婕：瘦身捷径任你选 五星级瘦身完结篇 一 “21”与“90”的秘密 二 100个瘦身小习惯附录 《时尚健康》瘦身大赛简介

<<五星级瘦身书>>

章节摘录

插图：魔芋含有大量的食物纤维和水分，还有一种叫做葡萄糖甘露聚糖的矿物质，它不能被消化酶分解，不能作为热量被利用。

也就是说，魔芋几乎不含热量。

魔芋在吸收类脂物时会膨胀，食用后有很强的饱腹感，可以避免食量过大而引起发胖。

冬瓜含丙醇二酸，可阻止体内脂肪堆积，具有利尿之功效。

经常食用，能改变食物中的淀粉和糖类，防止其转化为脂肪。

冬瓜富含维生素、钙和铁等营养物质，没什么糖分，是糖尿病患者的好食物。

黄瓜热量很低，其中含有的丙醇二酸，有助于抑制碳水化合物和糖类在体内转化为脂肪。

黄瓜还含有丰富的纤维素，通畅大便，是理想的瘦身食物。

乌龙茶能刺激胰脏脂肪分解酵素的活性，减少糖类和脂肪类食物被吸收，促进脂肪燃烧，有助于减肥。

乌龙茶含有咖啡碱、茶碱、可可碱、挥发油、维生素c、槲皮素、鞣质等，适合各种肥胖者饮用。

白萝卜含热量较少，含丰富的水溶性纤维，能降低胆固醇和血糖，并且能使肠管紧张度增高、肠蠕动增强，缩短食物在肠道的存留时间，利于食物代谢及废物的排出。

白萝卜吃后也易产生饱胀感，有助于减肥。

白萝卜还含有丰富的维生素A。

苹果富含果胶、维生素和矿物质，纤维素含量极高，能促进肠胃蠕动，有益排便。

它独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪。

含钙量比其他水果丰富，可减少令人下身水肿的盐分。

<<五星级瘦身书>>

编辑推荐

国际巨星李玟、钟丽缇特为《五星级瘦身书》作序。

翁虹、爱戴、李艾、尚雯婕、霍思燕等多位时尚明星在书中与您分享她们的私人瘦身秘籍。

玛花纤体等众多顶级瘦身美体机构专家带来专业点评与建议由《时尚健康》杂志社主办的第三届“时尚健康瘦身大赛”也将隆重开幕，上亿覆盖人群、百万关注人数、数万参赛者。

将再掀健康瘦身新高潮。

《时尚健康》诞生于2000年7月，是国内第一本为成熟、快乐、健康的现代女性提供全方位心理及生理健康资讯的女性杂志她围绕“健康”这永恒的主题，以“生理健康、心理健康、社会适应力”三个方面为编辑核心。涵溢了身心发展、两性关系、美容健身、旅游休闲等内容，引导读者深入关切自我身心健康，综合提高个人在社会中自我完善、自我发展的能力《时尚健康》倡导以健康的心态及体魄。创造更丰富、更具魅力的时尚生活，是国内最时尚的女性健康杂志。也是最健康的时尚女性杂志。

送给全天下女性的礼物。

送给你最爱的她！

这是一本女人都需要的书！

美丽也是需要知识的！

95%的中国女性穿错了内衣，她们的身材被无情地切割！

“内衣女皇”朱林禾羽女十带来的一场内衣革命！

李玟、钟丽缇、翁虹、爱戴、尚雯婕，五大明星亲自撰写私人瘦身秘籍，顶级瘦身美体专家独家点评

。

<<五星级瘦身书>>

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>