

<<科学减肥十日通>>

图书基本信息

书名：<<科学减肥十日通>>

13位ISBN编号：9787550204911

10位ISBN编号：7550204918

出版时间：2012-8

出版公司：北京联合出版公司

作者：小东，德东 编著

页数：183

字数：91000

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>

<<科学减肥十日通>>

内容概要

现在可以确信的是，如果得到科学的指导，大部分人是成功减肥的。在这方面，小东和德东编著的《科学减肥十日通》是一本不可多得的全面，系统介绍减肥理论与方法的书籍。

减肥，是肥胖人群中永远的话题。

绝大部分肥胖的人并不乐见自己肥胖的现状，他们中的大部分人都尝试过各种减肥方法。

但是，真正减肥成功的人少之又少，要么是缺少毅力、要么是减下来之后又疯狂反弹。

有的人说自己喝口凉水都长肉，减肥难度可想而知。

不过，不要太过悲观。

实际上，减肥没有想象的那么难。

<<科学减肥十日通>>

书籍目录

第一天 减肥势在必行

- 1.了解自己的肥胖度
- 2.肥胖是人类健康的“天敌”
- 3.肥胖影响日常生活
- 4.减肥与减压
- 5.你的身材符合标准吗
- 6.减肥要注意的事项

第二天 找出肥胖的真正原因

- 1.基础代谢的因素
- 2.提高基础代谢的方法
- 3.饮食上的不合理
- 4.生理方面的差异
- 5.肥胖的其他因素
- 6.正确对待减肥

第三天 认清各种减肥法

- 1.药物减肥
- 2.运动减肥
- 3.节食减肥
- 4.机械减肥
- 5.外用减肥霜减肥
- 6.针灸减肥

第四天 控制饮食是基础

- 1.为什么说控制饮食是基础
- 2.养成良好的饮食习惯
- 3.控制饮食减肥的5种方法
- 4.如何正确控制饮食
- 5.如何切断饥饿感
- 6.如何控制饮食减肥
- 7.控制饮食的注意事项

第五天 科学运动很重要

- 1.选择适合减肥的运动
- 2.运动为什么能减肥
- 3.随时随地运动
- 4.有效的减肥方式
- 5.呼吸减肥法
- 6.有氧运动的好处
- 7.运动减肥需科学膳食

第六天 健康心理做后盾

- 1.减肥需要克服的心理障碍
- 2.减肥者要有健康的心理素质
- 3.减肥先减心理压力
- 4.减肥成功需要哪些心理准备
- 5.心理减肥秘诀
- 6.心理减肥疗法

第七天 完美计划来保障

<<科学减肥十日通>>

- 1.制订减肥计划
- 2.减肥计划因人而异
- 3.遵循合理的计划
- 4.减肥计划的克星
- 5.如何进行减肥

第八天 局部减肥的技巧

- 1.瘦小腹
- 2.瘦腿秘方
- 3.细腰秘籍
- 4.怎样瘦手臂
- 5.怎样瘦脸
- 6.臀部减肥

第九天 瘦身减肥小窍门

- 1.要改变观念
- 2.跳绳减肥
- 3.“怪走”、“快操”减肥
- 4.10项饮食秘诀吃瘦你的身材
- 5.科学减肥生活窍门
- 6.苹果减肥三天见效
- 7.瘦腿小秘籍
- 8.生活减肥小窍门
- 9.鸡蛋减肥

第十天 逃离减肥误区

- 1.减肥误区
- 2.减肥不吃饭，小心胃下垂
- 3.“求瘦心切”陷入五大减肥误区
- 4.饮食减肥的十大误区
- 5.减肥易做11件傻事
- 6.全面走出减肥的误区

<<科学减肥十日通>>

章节摘录

版权页：插图：2.养成正确的饮食习惯 养成正确的饮食习惯是减肥的关键，可以帮助我们远离肥胖。

（1）严格遵守和养成“早吃好、午吃饱、晚吃少”的饮食习惯。

这里有三点必须注意：一是必须吃早饭。

不吃早饭的人，容易发胖。

因为经过一夜睡眠，身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食，人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量，不吃早餐使人在午饭时出现强烈的空腹感和饥饿感，不知不觉吃下过多的食物，多余的能量就会在体内转化为脂肪；二是中午一定要吃饱。

中午不吃饱，晚上必然饿，“晚吃少”就难以做到了；三是晚上一定要做到尽量少吃。

而且晚餐不要吃肉食、甜食、油炸食品，喝一些清淡的面汤、米汤就可以，不要喝咸汤。

过于丰盛的晚餐、夜宵，热量都是无法消耗的。

根据人体的生物钟运行显示，在晚9点后，人体各器官功能已基本处于微弱状态，那也正是积累脂肪的时刻。

而我们正常晚餐所吃下的东西需要5个小时才能被完全消化掉，这多余的热量，日积月累会造成皮下脂肪堆积过多，肥胖的命运也就悄然降临了，所以要牢记晚上9点以后绝对禁止进食。

如果九点前你真的饿得难受的话，那就吃苹果吧。

苹果可以减肥。

苹果可以调理肠胃、止泻、通便、消食化积，可以治疗高血压，降低血中胆固醇。

苹果是低热量食物，以苹果充饥能使人体摄入的热量减少，同时苹果又含有人体必不可少的各类氨基酸、蛋白质、各种维生素、矿物质及胡萝卜素等，既可以基本上满足人体的必需，又能够被人体充分消化吸收，极少有废弃物，也就减轻了肠胃、肾脏的负担，使体内废物得以充分排出，使血液得以净化。

（2）不吃甜食。

糖类会使人发胖，因为糖类在体内极易被分解或吸收，是人体热量的主要来源。

绝大部分食物中都含有糖，那些糖已经保证了你身体的需要。

额外过多地食用甜食，能诱发胰腺释放大量胰岛素，促使葡萄糖转化成脂肪。

大部分肥胖者都有吃甜食的习惯。

要减肥，就尽量不要吃甜食。

（3）坚持晚饭后快步走半个小时以上。

很多人肥胖的部位主要在臀部和腹部，这样的人有一个共同的特点，要么长期坐着办公，要么不爱活动。

长时间坐在办公桌前、计算机前、电视前，多余的热量消耗不掉，就转化成脂肪沉积在腹部和臀部了。

所以，要想减肥，必须改掉不爱活动的生活方式，要增加运动，消耗多余的热量。

再说，从人的身体状态来说，人沉睡一夜过后，早晨身体处于缺水状态，血液粘稠，如果投入剧烈运动，有可能造成大脑供血不足、脑溢血、心肌梗死等危险。

如果喜欢晨练，建议你洗簌完毕喝1~2杯白开水，再去锻炼。

从环境上来说，空气中的一些毒气，在太阳没出来以前很难挥发，也不适于锻炼。

从后续反应来看，早晨锻炼后容易吃得更多，反而加大了食物的摄入量。

<<科学减肥十日通>>

编辑推荐

《科学减肥十日通》编辑推荐：你还在为减肥而苦恼吗？
《科学减肥十日通》教你远离减肥误区，科学理性减肥。

<<科学减肥十日通>>

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>