第一图书网, tushu007.com

<<脂肪燃烧减肥>>

图书基本信息

书名：<<脂肪燃烧减肥>>

13位ISBN编号：9787800249631

10位ISBN编号：7800249638

出版时间：2005-9

出版时间：中国画报出版社

作者：高木

页数：165

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

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪燃烧减肥>>

内容概要

一般性减肥只能说是减少了体重，也不可能使自己变成“不易发胖的体质”。
本书从运动和饮食两个方面介绍最有效的脂肪燃烧方法。
不费力又能够持久保持的运动减肥程序载满书中。
有效燃烧体脂肪，塑造不易二次发胖的体质。
很多女性都有过一次或几次的减把经历。
不过，既然有那么多的减肥方法或减肥商品，为什么不能如自己所想象的成功瘦身呢？
那是由于在减肥的方法上出现了错误。
利用那些奇特的减肥方法或按照自己的方式进行减肥，虽然可以使体重一时降下来，却不会使身体成为“不会发胖”的体质。
本书从运动、饮食两方法向您介绍可最有效燃烧体脂肪的方法。
进而通过这些方法，以达到塑造能够燃烧体脂肪中多余的脂肪的“易瘦脂肪”的目的。
促进这种“易瘦脂肪”的活性化来增加肌肉，便能塑造出只会瘦“不会再度发胖的体质”。

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪燃烧减肥>>

作者简介

作者：(日本)高木

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪燃烧减肥>>

书籍目录

为什么瘦不下去?检查您瘦不下去的原因! /4要从放弃“ 必须这样去做 ”的想法开始/6轻松地坚持运动会更有效果！
/8 不仅仅是减轻体重，还要塑造 ”易瘦的体质 ”/10增加肌肉，减去多余的脂肪/12提高基础代谢，塑造易瘦的体质/14以塑造“ 易瘦脂肪 ”为目标！
/16您所拥有的减肥知识真的正确吗?减肥知识/18在减肥的过程中，想象力的训练也是非常重要的/20测量尺码、体重、体脂肪！
/23确定减肥目标和减肥时间/28填写体重、体脂肪总表/30饮食与运动相结合的合理的减肥程序/32做好记载所吃食物和所做运动的减肥日记/34选择一天消耗200kcal的运动菜单/38利用随时瘦身运动，紧绷肌肉的同时瘦身/40全身 /42腹部/44臀部/46大腿/48腿肚子/50上臂/52背部/54只要稍微做如此变化，即可提高热量的消耗！
/58端正姿势，提高肌肉力量/62利用“ 易瘦脂肪 ”，塑造不易发胖的体质 /68促进“ 易瘦细胞 ”活性化的其他方法!/74掌握可以瘦身的饮食方法！
/76一天最佳进食量 /78饮食的根本即是减肥的根本/80了解营养素的功能和人体发胖的机制构造/82可轻松坚持的热量检测方法/84体重不减了……这或许是停滞期?/86愉快进餐，轻松减肥/90低成本、低热量!给您以双倍快乐的健康菜谱/92眼睛和心灵均会获得满足，防止进食过量的秘籍/98可很快做成的有充足蔬菜的盒饭/102向您推荐的减肥盒饭/106弃分活用减肥食品/108将平时的菜谱略做变化，有利于减肥! /112在烹调方法上做文章．降低热量/116减肥之友，120%蔬菜活用法/118将便利店的食品、快餐变成减肥之友! /134饿了的时候吃这个!可放心食用的低热量食物/144健康补助食品/150利用良好的生活习惯，不反弹．洗浴时刻的妙方/158防止反弹的7个技/160巧妙地应对食欲/162是否“ 减过头 ”了? /164

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪燃烧减肥>>

编辑推荐

本书从运动、饮食两方面向您介绍可最有效燃烧体脂肪的方法。
进而通过这些方法，以达到塑造能够燃烧体脂肪中多余脂肪的“易瘦脂肪”的目的。
促进这种“易瘦脂肪”的活性化来增加肌肉、便能塑造出只会瘦“不会再度发胖的体质”。

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪燃烧减肥>>

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