

<<懒美人局部瘦身手册>>

图书基本信息

书名：<<懒美人局部瘦身手册>>

13位ISBN编号：9787801801845

10位ISBN编号：7801801849

出版时间：2003-7-1

出版时间：经济日报出版社

作者：娜塔夏·史达芬

页数：178

字数：100000

译者：李怡君

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>

<<懒美人局部瘦身手册>>

内容概要

你是否曾经坐在香味四溢的牛排店一角，默默嚼着生菜沙拉；面对最爱的蛋糕却只能谎称“喔不，我已经饱了”；无视于眼前一桌子好菜，独自一人静静吃着“减肥食品”；饿着肚皮摇摇晃晃站上体重计……你根本不用如此受罪！

真想消除多余脂肪，塑造好身段，可不能光只是减少食量！

最重要的是摄取对身体有用的食物，充分吸收其中所含的珍贵营养素。

如此体内才会渐渐活化，无暇囤积多余的脂肪。

你完全不需要计算热量，因为那一点意义也没有！

只需了解基本的酵素营养学，轻松掌握调配好食物的诀窍，就能有效达到消除脂肪的效果，连生理不顺、肩膀酸痛、容易疲倦等毛病也会明显得到改善！

搭本简易的“6秒运动”，让你轻松有健康好身材。

<<懒美人局部瘦身手册>>

书籍目录

作者序 把痛苦的节食瘦身法永远忘掉吧！

第一章 酵素的神奇力量 身材维持不变的秘密 身体的特征表现在血液上第二章 快速消除体内脂肪 消除脂肪的食物搭配法 立刻停止节食，恢复正常饮食 妨碍营养吸收就不会变胖 酵素也是“控制食欲”的关键 小小饮食窍门实现局部瘦身第三章 实现苗条身材的八个法则 八个饮食好习惯 一、经常食用富含酵素的食物 二、经常食用会扰乱“酵素系统”的食物 三、细嚼慢咽 四、你是真的肚子饿了吗？ 五、别担心，吃吃冰淇淋也没关系 六、每天摄取二~三升的水分 七、多摄取食物纤维 八、配合的氧运动及定肌收缩运动第四章 告别上半身脂肪 你是苹果，还是西洋梨？ 一、“40：30：30”均衡饮食比例 二、补充必要的营养素 三、藻类、蕈类帮你甩掉赘肉 四、便秘当然会使腹部凸出 告别上半身脂肪的菜单 轻松的“紧实腹部定肌收缩运动”第五章 解开下半身肥胖之谜 男女肥胖大不同 胖胖腿都是水分聚积惹的祸 一、血流顺畅才能使大腿变瘦 二、改善水分滞留的四大要素 逐渐消除滞留水分的神奇食物 下半身的窈窕菜单 塑造完美腿部曲线第六章 纤颜、丰胸一次完成 食物左右胸部大小 你的胸部偏差值是多少？ 丰胸的重要营养素 增加胸部质量的维生素、矿物质 丰胸食谱 丰胸的定肌收缩运动 正确的瘦脸法 对瘦脸具有特效的四个小习惯 瘦身与丰胸同时达成附录：食品营养素成分表

<<懒美人局部瘦身手册>>

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>