第一图书网, tushu007.com

<<快速瘦身118法>>

图书基本信息

书名：<<快速瘦身118法>>

13位ISBN编号：9787802021891

10位ISBN编号：7802021898

出版时间：2005-11

出版时间：中国人口出版社

作者：简芝妍

页数：241

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

前言

魔法瘦身，雕塑您的美丽减肥话题永远吸引所有人的关注，目前世界各国的人士都陆续加八了减肥行列，可见体重上升甚至肥胖是目前生活的普遍现象。
即便是许多体重正常的人，也努力运用各种塑身的方式，力图维持自己的曼妙身材。
而减肥已不是女性的专利，我们发现更多的男性朋友们，也面临着减重的需求。
因为，更为完美的体型，代表着个人对于健康的注重，以及对饮食的控制与管理。
一个人若重视自我身体健康的管理，在工作上想必也会有好的管理绩效。
相反的，据大多的肥胖人士反映，过度的肥胖体型使他们缺乏自信，每天都带着负面的心情面对生活与工作。
纤细的体型虽不是获得成功的必然条件，但最起码，过度肥胖的体型，总是很难让人相信这个人会有能力管理好自身的工作。
因为许多雇主相信，能够有效管理身体健康的人，相对地，也能有效管理与规划自己的工作。
其实，有许多妙法可助您有效瘦身，尽管有许多帮助减肥的药物或食物，但运用最为简单、经济且天然的方式来进行瘦身才是最佳选择。
本书介绍了各种有效的运动方法，只要每天持之以恒地锻炼，一定可以达到瘦身的效果。
另外，也介绍了目前各国流行的瘦身新知，给您提供参考，同时也让您了解到世界各国的人士，是运用哪些新方法来达成减肥的目标的。
所有的爱美人士都深信，只有简单易学的减肥方法才能让人持之以恒，并且为大家所接受。
因此，本书尽量选择随手可得的素材和容易操作的减肥方法，来帮助大家进行瘦身，相信大家一定能够在生活中感受到随时随地进行瘦身的乐趣。
瘦身往往也需要观念的鼓舞与激励，有时我们需要自我鼓励，有时我们需要亲朋好友的支持，而本书中也列举许多心理层面引发的瘦身法，这种由内心的自我激励与鼓舞，到朋友之间的支持，透过形成舆论的力量，都可以帮助您有效与持续地进行瘦身计划，成功实现减肥目标。
除此之外，等待的时间往往是最容易被浪费的，本书将教给您如何运用等待的零碎时间来进行减肥，让您既可以充分运用时间，又可以在旁人不注意的情况下，有效进行瘦身计划。
另外，本书也介绍了许多帮助懒人瘦身的方法。
只要运用得当，您不用花太多力气，一样也可以拥有漂亮的身段。
通过有效的按摩、泡澡或姿势的调整，一样可以达到减肥的目标，甩开一身的赘肉。
当然，减肥计划中最为重要的两个基础是饮食与运动，本书也列举了重要的全身运动方法与局部锻炼方法，帮助您通过简单易学的运动来进行减肥。
饮食则是提供给您最为经济实惠的烹调方法，并告诉您如何通过修正自己的生活习惯与饮食习惯，成功完成减肥的实际步骤。
相信在读完本书后，您便能在日常生活中即学即用，开始力行减肥计划了。
减肥真的不需要花大钱，重要的是用对方法与正确的观念，本书中的一百多个减肥小方法，就是带领您走上成功减肥之路的实用良方。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了各种有效的运动方法，只要每天持之以恒地锻炼，一定可以达到瘦身的效果。
另外，也介绍了目前各国流行的瘦身新知，给您提供参考，同时也让您了解到世界各国的人士，是运用哪些新方法来达成减肥的目标的。
　本书也介绍了许多帮助懒人瘦身的方法。
只要运用得当，您不用花太多力气，一样也可以拥有漂亮的身段。
通过有效的按摩、泡澡或姿势的调整，一样可以达到减肥的目标，甩开一身的赘肉。
　当然，减肥计划中最为重要的两个基础是饮食与运动，本书也列举了重要的全身运动方法与局部锻炼方法，帮助您通过简单易学的运动来进行减肥。

<<快速瘦身118法>>

书籍目录

前言 魔法瘦身，雕塑您的美丽第1章 运动锻炼篇 一、运动瘦身方 1.走楼梯瘦身法 2.走路减肥法 3.有氧运动减肥法 4.游泳锻炼法 5.水中旋转锻炼法 6.水中体操锻炼法 7.水中走路慢跑法 8.下蹲苗条锻炼运动 9.原地踏步锻炼运动 10.舞蹈减肥法 11.瑜伽瘦身法 12.多彩多姿活动减肥法 二、上半身局部肌肉锻炼方 1.颈部上下锻炼法 2.颈部健美法 3.举臂锻炼法 4.伏地手臂锻炼法 5.肩臂去脂消瘦法 6.弯腰锻炼法 7.腰部伸展锻炼法 三、下半身局部肌肉锻炼方 1.缩腹锻炼法 2.椅子收腹法 3.仰卧起坐锻炼法 4.臀部紧实锻炼法 5.臀部写字锻炼法 6.臀部走路锻炼法 7.随时提腿法 8.拍腿塑身法 9.侧卧抬腿运动 10.大腿外侧锻炼运动 11.踮脚走路法茜 12.脚脖子锻炼法茜 13.腿型曲线雕塑法第2章 饮食疗养篇 一、饮食瘦身法 1.喝水锻炼法 2.调味料瘦身法 3.甜品奖励法女 4.代糖减肥法 5.菠萝瘦身法 6.猕猴桃减肥法 7.柠檬减肥法 8.牛蒡减肥法 9.燕麦减肥法 10.替代性食物减肥法 11.中药药膳瘦身法 二、饮茶喝汤瘦身方 1.绿茶 2.乌龙茶 3.普洱茶 4.荷叶茶 5.花茶 6.卷心菜汤 7.豆腐鱼片生菜汤 8.番茄紫菜汤 9.金针木耳鸡汤 三、食物纤维、醋的瘦身方 1.香蕉清肠瘦身法 2.番薯清肠瘦身法 3.苹果清肠食疗方蒜 4.丝瓜番茄清肠食疗方 5.竹笋清肠食疗方 6.凉拌醋水果瘦身方 7.凉拌醋蔬菜瘦身方第3章 生活调理篇 一、调整生活方式瘦身方 1.少量多餐的饮食瘦身法 2.慢食减肥法 3.按时进食瘦身法茜 4.改变作息瘦身法 5.改造环境瘦身法 6.午休时间减肥法 7.准备饭盒瘦身法 8.改变饮食习惯瘦身法 9.减肥日记锻炼法 10.提早进食锻炼法 11.拒绝食用精细食物锻炼法 12.改变采购方式锻炼法 13.拒吃速成食物减肥法 14.漱口减肥法 帮助减肥的道具 二、做家事锻炼方 1.晾衣服瘦身运动 2.扫地与吸地锻炼法 3.拖地与擦地板减肥法 4.刷马桶锻炼法 三、等待时段瘦身方 1.汽车内的锻炼法 2.原地踏步锻炼法 3.贴墙站立法 4.坐立腿部锻炼法 四、心理意识锻炼方 1.目标激励瘦身法 2.自我鼓励瘦身法 3.社交影响瘦身法 4.漂亮衣服激励法 5.脑力激荡减肥法 6.音乐瘦身法 五、趣味瘦身方 1.新鲜泥巴塑身法 2.擦舌头瘦身法 3.吹气减肥法 4.海盐瘦身法 5.绷带瘦身法 6.倒退跑步瘦身法 7.倒立减肥锻炼法制第4章 按摩泡澡篇 一、按摩瘦身方 1.腹部按摩瘦身法 2.按摩耳朵瘦身法 3.毛刷按摩锻炼法 4.按摩排毒瘦身法 5.有效的颈部按摩法 6.有效的下巴按摩法 7.脚趾刺激瘦身法 可有效瘦身的精油 二、时髦泡澡瘦身方 1.粗盐泡澡瘦身法 2.精油瘦身泡浴 使用精油小提醒 3.咖啡瘦身泡浴 4.绿茶瘦身泡浴 5.三温暖泡澡浴 6.白醋泡浴 7.中药泡浴瘦身法 减肥泡浴必备常识 三、排毒发汗瘦身方 1.柑橘类果皮排毒发汗浴 2.瓜类果皮排毒发汗浴 3.菊花茶发汗泡浴 4.荷叶白醋发汗泡浴 5.芦荟发汗泡浴 6.辣椒茄子发汗泡浴 7.葱白发汗食疗法 8.黑胡椒排毒食疗法 9.红辣椒发汗食疗法 10.生姜发汗食疗法 排毒发汗泡浴的注意事项

章节摘录

一、运动瘦身方产生肥胖的主要原因就是运动量不足，根据调查显示，即使平均饮食摄取量减少约15%，体重并不见得会跟着大幅下降。
主要原因在于饮食的摄取量虽然减少，但若没有搭配适当的运动锻炼，能够燃烧的热量也还是有限的。
以运动来减肥，是一种有效又积极的方式。
运动永远为那些想瘦身的人，提供一个绝对的保证，只要您持之以恒，无论是哪一种运动，达到瘦身的效果都是最好的。
为什么运动是最积极的减肥方法呢？
首先，运动可以强化肌肉，使肌肉结实，并能促进身体的新陈代谢，透过运动的排汗作用，能排除体内的脂肪与废物，可以帮助您控制体重。
最后，您必须了解，运动可以使身材的线条变得优美苗条，身形更为轻巧。
您看看，哪一位运动选手的走路姿态不优雅轻巧？
这就是运动锻炼的好处，能帮助您雕塑良好的体态。
本篇将介绍各种有益身体的减肥运动。
在进行这些运动时，必须注意运动的时间至少要持续15分钟。
因为在运动的前5分钟里，体内所消耗的能量主要来自于血糖，脂肪并没有消耗到，因此，若您在5分钟内就草草结束运动，便不能有效消耗身体的脂肪，无法达到减肥瘦身的目的。
运动若能持续约30分钟，则能收到较好的效果。
若时间充裕，便可持续进行约1小时的有氧锻炼，这将会拥有最佳的减肥效果。
最后谈到运动的周期，要达到最好的效果，当然是每天都要持续运动。
如果无法每天进行，每周至少也要抽出3天来进行为时30分钟的运动锻炼。
最重要的是，不要一开始就进行过久或过度剧烈的运动，因为若一开始就进行太强烈的运动，身体会因为无法承受压力，而呈现肌肉酸疼的现象，身体其他部位也容易出现副作用，而过大的肌肉压力也会导致运动不容易持久，这样便无法有效锻炼身材。
因此，一开始要慢慢地进行，循序渐进地慢慢增加时间与强度，才能让身体适应运动，一段时间后，就能看出锻炼的效果。
1.走楼梯瘦身法走楼梯堪称为非常有效的瘦身运动，我个人也极其拥护走楼梯运动，并且我已经有多年走楼梯的经验。
走楼梯的好处是便宜而且有效，不用穿戴许多麻烦的运动服装，随时找到楼梯就可以进行。
最好的地点是在办公大楼，因为办公大楼的楼层高，而且楼梯间都有专人进行清洁维护，所以能在非常清幽干净的环境下运动。
走楼梯是一种良好的有氧运动，通过往上攀爬的过程，可以调节呼吸，有效促进心肺的代谢，排除毒素与废物，增强人体的肺活量。
另外，走楼梯能使全身的血液循环起来，可以促进细胞的代谢与新生，帮助消耗多余的热量与脂肪。
当爬到一定的楼层高度，便会开始冒汗，适度排汗是理想的运动状态，也是大多繁忙的上班族所无法做到的。
爬楼梯还可以锻炼大腿与小腿的肌肉，甚至运用到腹肌的力量，这可以修饰小腿与大腿的线条，有效帮助塑身。
若您想要进一步修饰大腿到臀部的线条，不妨一次跨越两个阶梯，这样可以有效伸展大腿与臀部的肌肉，使臀部到大腿之间的线条更为紧致动人，并消除腿部肌肉的紧张状态。
走楼梯还可以消除过大的压力，使人心情舒畅。
您将会发现，走过楼梯后不仅压力消除了，而且还会有一种如释重负的感觉。
另外，百货公司的楼梯间也是不错的选择，因为这里往往干净又明亮，到了夏天还有冷气可吹，称得上是最舒服的运动环境了。

第一图书网, tushu007.com

<<快速瘦身118法>>

编辑推荐

《快速瘦身118法:雕塑魔鬼身材》将教给您如何运用等待的零碎时间来进行减肥，让您既可以充分运用时间，又可以在旁人不注意的情况下，有效进行瘦身计划。

第一图书网, tushu007.com

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