

<<打造魔鬼身材>>

图书基本信息

书名：<<打造魔鬼身材>>

13位ISBN编号：9787806892794

10位ISBN编号：7806892796

出版时间：2004-10

出版时间：珠海出版社

作者：丁涛 编

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>

<<打造魔鬼身材>>

前言

作者试图以全新的角度介绍目前比较流行的减肥（或称瘦身、纤体、减重等，外国人，特别是西方人，大多称之为“修身”）理论和方法。但是“万变不离其宗”，基本要点许多专家学者已有阐述，本书不过是加以集合整理和筛选而已。虽则如此，由于眼界及水平所限，仍难免挂一漏万，敬请读者朋友们见谅。

<<打造魔鬼身材>>

内容概要

《健康生活馆系列:打造魔鬼身材》内容简介：大概每个女人都有过减肥的经历，都希望自己拥有魔鬼般的身材。

《健康生活馆系列:打造魔鬼身材》从各种减肥法的分析，导致肥胖的原因，减肥的误区，减肥食谱等方面，以全新的角度介绍目前比较流行的减肥方法。

可操作性较强，有一定的指导作用。

<<打造魔鬼身材>>

书籍目录

前言减肥的新视点排毒减肥法“90/10”减肥法DNA减肥法微生物减肥法少吃多餐法意念减肥法2005年瘦身热点预播最时尚的减肥运动——瑜伽最热门的瘦身攻略一经络减肥最先进的塑体秘法——高科技仪器最实用的减肥体验——节食最优雅的美体妙招——跳舞法国女人的瘦身秘诀日本最新流行瘦身法则30条风靡美国的健美运动——水中慢跑韩式血型瘦身法超级美女瘦身经验谈纤体妈妈钟丽缇完美体态俏丽朱茵活泼可爱小燕子赵薇蛇腰美人余诗曼风骚入骨郭羡妮平胸美人郑秀文古铜体态安雅林青霞蔬菜当零食张曼玉盐开水清肠张柏芝服用利尿剂叶玉卿肚子养蛔虫罗碧玲呕吐减肥辣妹冰水沐浴简·方达酷爱瑜伽玛莉莎·里弗斯水中慢跑詹娜靠芭蕾练曲线减重前题——体型大解析什么体型最健美从父母的身材预测自己的未来体型大解析体内的脂肪多少才标准肥瘦自我诊断法中国少年儿童标准体重中国男子标准体重中国女子标准体重导致肥胖的原因有哪些女人发胖的几个阶段人到中年最容易发福的原因中医认为妇女肥胖的三个过程肥胖新说：缺乏食欲调节荷尔蒙您是隐性肥胖的女性吗中老年人肥胖的原因瘦身要绕开一些错误减肥不当“八大忧”减肥的七大错误观念大量出汗能减肥吗节食能减肥吗三大运动不利减肥经期减肥不当，小心越减越胖“美体内衣”减肥无科学依据容易影响女青年发育各种减肥法的分析饮食与减肥……

<<打造魔鬼身材>>

章节摘录

聊赖在电视机前捱时间边吃零食，如有的人躲避竞争，退缩到父母的羽翼下以胡吃猛喝掩饰自己的焦虑和不安，这都是形成肥胖的强大“原动力”。

单靠强迫节食和运动来减肥，效果往往不可靠，也易出现反复。

真正有效的减肥方法必须具备以下条件，一是要消除“脑疲劳”；二是要和风细雨，润物无声，采取患者能够接受甚至是非常喜欢的方式循序渐进。

为此，有三个原则值得借鉴：第一，不能为了某一目的强迫自己，不能过分勉强，引起内心反感，诱发新的“脑疲劳”。

第二，减肥不能急于求成，不能突然改变饮食习惯，应该按部就班，循序渐进。

经过一段时间，就会自觉地放弃原先不利于健康的不良嗜好与习惯。

第三，对有利于健康且自己非常喜爱的事情（或食物），要开始做（或吃），即使从某样开始也好。

这点最重要也最关键，接受它就是成功的第一步。

不会造成厌恶和反感。

坚持下去，既有助于恢复愉快心情和满足感，激活“大脑边缘系统”，消除“脑疲劳”，也有助于自己慢慢养成有益健康的行为习惯。

<<打造魔鬼身材>>

编辑推荐

《健康生活馆系列:打造魔鬼身材》：您想拥有曼妙的身材吗？
您想拥有玲珑的曲线吗？
您想在夏日的沙滩上穿着人时的比基尼吗？
只要您从生活小处做起……打造魔鬼身材告诉你如何拥有一个完美、动人的身材。
最时尚的减肥运动，最先进的塑体秘法，最简便的办公健身操，最佳饮食结构，最热门的瘦身攻略。
用最简单的方法，打造最佳的效果。

<<打造魔鬼身材>>

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>