

《一口吃个瘦子》

图书基本信息

书名：《一口吃个瘦子》

13位ISBN编号：9787538475443

出版时间：2015-1-1

作者：张晔

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一口吃个瘦子》

内容概要

吃货们有福了！谁说减肥一定要忍受饥饿的折磨？科学地分配热量，让你不忌口也能瘦出魔鬼身材。瘦身，并不是一味地缩减体重，更多的是一种对健康的养生。盲目地节食，不仅容易反弹，身体也会吃不消。其实最有效的瘦身方法，是建立良好的饮食习惯，吃好并且会吃。一口吃个瘦子，在科学分析十种肥胖体质的基础上，搭配最有效的减肥食材，精心调制了百余种可口瘦身餐，一口吃掉，瘦脸、瘦腹、瘦腿、瘦全身、清脂排毒，想瘦哪里瘦哪里。吃货的心可以有，完美曲线更要有。本书旨在让你回到最自然、最健康的饮食状态，不仅改变了你的体重，也改善了你的生活方式，唯一不变的是吃的乐趣。一口吃出健康，一口吃出不发胖体质。

《一口吃个瘦子》

作者简介

张晔
解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家
解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员。从事营养工作30余年，长期活跃在临床工作第一线。对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、作专题发言等。
在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等栏目做过多次专题录像节目。

书籍目录

Chapter1 了解肥胖才能瘦得成功

肥胖隐藏的生命杀机

1. “中广型”、“梨型”身材的三高危险
2. 肥胖危害大脑，易患阿尔茨海默症
3. 肥胖诱发6大常见癌症
4. 肥胖引发关节病变
5. 肥胖给孕妇和胎儿带来危机

十种肥胖体质类型

1. 水肿型肥胖
2. 脂肪型肥胖
3. “中广型”肥胖
4. “梨型”肥胖
5. 产后肥胖
6. 更年期女性肥胖
7. 25岁后容易出现压力型肥胖
8. 久坐上班族肥胖
9. 逢年过节饮食型肥胖
10. “不会睡”、“睡不好”导致的肥胖

餐前先念六条瘦身小魔咒

1. 魔咒一：每餐必搭七大营养素
2. 魔咒二：三餐定时 早饭必吃
3. 魔咒三：默数30下 吞咽好习惯
4. 魔咒四：超过七点半不再吃晚饭
5. 魔咒五：绝不情绪化暴饮暴食
6. 魔咒六：拒绝“甜食缓压法”

启动“解脂酶”加速脂肪燃烧

Chapter2 这样吃才能有效瘦身

三餐吃好塑造不发胖体质

“彩虹饮食法”吃出好身形

充分利用“食物热效应”边吃边瘦

宵夜坏习惯让脂肪更顽固

吃对果蔬，既瘦又漂亮

喝水找时机，喝出好身材

Chapter3 最有效的减肥食材

低卡、低糖、零脂、高纤维食材top10

绿豆芽 清宿便，排毒瘦身

芦笋 美味的膳食纤维

黑木耳 养颜瘦身佳品

南瓜 柔滑肌肤、延缓衰老

西柚 消水肿、饱腹减食量

梨 润肺去燥好食材

红薯 通便润肠、减肥瘦身

牛肉 肉中骄子

松菇 食用菌之王

鸡胸肉 瘦身最佳食用部位

最能有效瘦身的营养素

1. 膳食纤维

2. B 族维生素

3. 矿物质：锌、钙、钾

Chapte4 局部瘦吃出来

9 种瘦脸食材

· 面部水肿型

菠菜 美颜又补血

冬瓜 利尿消肿

柠檬 美白的天然佳品

· 脂肪堆积型

芹菜 美白肌肤、淡化色斑

胡萝卜 保护眼睛、滋润肌肤

纳豆 促进代谢、养颜瘦身

· 肌肉松弛型

白菜 制造胶原蛋白的必需物

苦瓜 提高免疫细胞活性

豆苗 让肌肤清爽不油腻

6 种瘦腰腹食材

酸奶 加强瘦身又补钙

生菜 滋润肌肤、清热消炎

魔芋 超强饱腹感

蓝莓 充当“溶脂剂”

山药 减少皮下脂肪堆积

燕麦 调节肠道菌群

6 种瘦“大象腿”食材

苹果 帮助清除体内的垃圾

木瓜 排毒抗衰老

醋 顺气消胀

香蕉 补充营养、美丽容颜

番茄 加强腿部血液循环

油菜 亮洁皮肤、延缓衰老

4 种去水肿食材

薏米 利尿、消水肿

海带 改善体质

香菇 理想的瘦身食材

红豆 使人面色红润有光泽

4 种瘦全身食材

玉米 排毒瘦身

辣椒 燃烧体内脂肪

黄瓜 瘦身减肥、白皙肌肤

绿茶 增强脂肪燃烧

4 种排毒清脂食材

白萝卜 润肺止咳、降血脂

黑豆 有助改善月经不调

山楂 降糖降脂、排毒瘦身

豆腐 丰胸养颜

Chapte5 针对10种肥胖类型的有效瘦身餐

瘦身配餐要点

针对10种肥胖类型的有效瘦身餐

消水肿瘦身餐

《一口吃个瘦子》

多吃优质蛋白
全身燃脂瘦身餐
少吃淀粉，多运动
改善“中广体型”
瘦身餐控制腰围
让“梨型”身材变均匀瘦身餐
少吃脂肪少吃糖
产后瘦身
调整饮食结构
更年期肥胖的瘦身餐
让身体变年轻自然就瘦
减压瘦身餐
多吃膳食纤维
最适合上班族瘦身餐
三餐定时补充脑力
最能解决年节型肥胖的瘦身餐
控制全天的食量
安眠好梦瘦身餐
好睡眠吃出来
专题
热量参照表

《一口吃个瘦子》

精彩短评

1、介绍了一些塑身的知识，一些感兴趣的菜，会去试试。

《一口吃个瘦子》

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：www.tushu000.com