

《瘦美人计划》

图书基本信息

书名：《瘦美人计划》

13位ISBN编号：9787501950355

10位ISBN编号：7501950350

出版时间：2005-8

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：139

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

《瘦美人计划》

书籍目录

第一章 美人，你需要减肥吗？第二章 科学成为瘦美人第三章 瘦美人减肥迷笈第四章 带美人走出减肥误区第五章 瘦美人减肥Q&A第六章 减肥100式

《瘦美人计划》

章节摘录

书摘餐桌上也有减肥方法吗？想不挨饿，又可以轻轻松松减肥，不妨留意以下方法，容易又方便。

第1式：改变餐桌布置减胃口 想减肥，就要避免在布置漂亮的餐桌前进食，改用灰色、泥土色、黑色等色系，以产生不促进食欲的心理感觉为最好。但如果你已在按减肥菜单进食，就要改用暖色系桌布布置，以令自己胃口更好，免得浪费了减肥菜单啦。

第2式：慢慢咀嚼 进食太快会令人在不知不觉中吃得太多。饱食一顿后，食物的葡萄糖被血液吸收，血中葡萄糖浓度增加，当这个讯号到达大脑后，就会产生饱肚的感觉。但若是胃部发出已饱的讯号被忽略时，就会令你继续吃下去。只有慢慢吃，才可以令胃的讯号减慢与血中葡萄糖讯号同步，自然就会知道饱肚。

第3式：餐中不喝酒 酒本身的热量不算非常高，一杯630毫升的啤酒大约有247千卡热量，但啤酒会令胃变好，令人多吃了佐酒小食，而且酒精也会降低减肥意志，所以在餐中不宜喝酒。

进食次序有助于减肥吗？进食时，选择什么食物先吃，什么食物最后吃，可有助减少食欲和胰岛素的分泌，从而令减肥大计事半功倍。进食前首先喝一杯清水，然后进食适量的蛋白质类食物(如肉、鱼、蛋及豆类)，再吃脂肪类食物和蔬菜、水果，最后才吃淀粉类主食(如米饭、面条)。因为蛋白质对减肥人士十分重要，如果摄取蛋白质不足，容易令人体内的肌肉逐渐分解消失，对健康有不利影响。脂肪可以令人有饱肚感，而且脂肪不会刺激胰岛素的分泌，不会令导致肥胖的激素增加，所以排在第二位吃。而最后才吃主食类，是为了防止主食类吃得过量，令胰岛素上升，妨碍减肥。P122-123

《瘦美人计划》

编辑推荐

最养眼的图文原创，最贴心的生活指导，最实用的美丽资讯，一本最实用、最梦幻的I'M美人书！更Easy！更Fashion!更Practical!更BANG！瘦美人秘密武器大公开！从此以后更有美妙身段见人了！美人，你需要减肥吗？谁才是肥胖的元凶？减肥N多秘笈大公开打破减肥的谬误，健康享瘦一生……

《瘦美人计划》

精彩短评

1、我觉得写得蛮好的

《瘦美人计划》

精彩书评

1、在图书馆借的书一口气看完大概也就用了1-2个小时吧很多地方都说的很中肯书里面没有为减肥机构也没为瘦身产品代言的确是讲了很多容易实行和正确的方式特别是后面几条罗列一句话大概十几个字好记却容易做到在考虑是不是要买一本一直翻翻

《瘦美人计划》

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