

《享瘦-新陈代谢减肥法》

图书基本信息

书名：《享瘦-新陈代谢减肥法》

13位ISBN编号：9787539135915

10位ISBN编号：7539135913

出版时间：2007-01-01

出版社：江西少年儿童出版社(二十一世纪)

作者：永田孝行

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

《享瘦-新陈代谢减肥法》

内容概要

那些靠控制饮食量来减肥的老方法，如果不能坚持长期和食欲做斗争。就不可能真正瘦下去。可是，谁也不想放弃吃的享受吧!而且，无论是怎样完美的健身计划，如果不能实行，也不过是纸上谈兵罢了。让我们立即放弃那些不可能实现的减肥法，远离那些强迫自己的瘦身法。从现在开始，实行既能吃得开心，又能轻松进行，使我们成为易瘦体质的、可操作性很强的减肥法——“提高新陈代谢减肥法”吧!这个减肥法的秘诀就是——“千万别努力”!

《享瘦-新陈代谢减肥法》

作者简介

永田孝行，作为日本综合健康促进中心的负责人，永田孝行先生统领全局，指导研究“生活习惯性疾病及肥胖对策”等工作；同时，他在东京大学研究生院研究肥胖与新陈代谢。现任日本TN健康机构董事长、TN健康科学研究所所长。着眼于G恒（升糖指数，也就是葡萄糖值）的研究；2001年在“预防及改善生活习惯性疾病的饮食疗法”研究中，开始提倡“低胰岛素减肥”，并进行演讲活动、担任杂志指导及监制等，广泛活跃在电视台、电台、报社等各个领域。其著作有《超实践版低胰岛素减肥—食物GI值早知道手册》、《不用糖的低胰岛素减肥点心》、《为什么我会胖》、《永田式一分钟健身操与伸展操》，此外，还大量出版了其他与“低胰岛素减肥”有关的著作，主编这方面的书多部。

《享瘦-新陈代谢减肥法》

书籍目录

前言Lesson 1 理论篇新陈代谢是什么?漫回新陈代谢到底是什么?基础新陈代谢良好的人不易发胖新陈代谢为什么会下降呢?新陈代谢下降带来的各种恶果检查你的新陈代谢能力新陈代谢良好的生活与不好的生活季节不同,新陈代谢量也会随之变化提高新陈代谢,成为“易瘦体质”提高新陈代谢,效果显著提高新陈代谢减肥法的理论总结多汗肥胖者的新陈代谢是好还是不好?Lesson 2 运动篇通过永田式健身操提高新陈代谢漫画“不努力主义”的运动重要的是保持肌肉量锻炼速肌,迅速提高新陈代谢轻松提高新陈代谢运动的诀窍提高新陈代谢有效运动方式的总结检查自己的肌肉状态Step.1适合“懒虫”的超初级操组合抖动身体——身体摆动操在厨房锻炼腿——厨房健身操扫地时大幅度动作——清洁健身操利用浮力和水压——泡澡健身操Step.2 超级简单!一分钟健身操有意识地保持平衡——敲击脚底摆好青蛙姿势——触地运动有节奏地进行练习——背后触脚收紧侧腹——提膝扭动肌肉力量弱的人也能简单进行——静止俯卧撑塑造漂亮体形——静止单臂俯卧撑有利于臂部肌肉的运动——俯卧抬臂Step.3 效果超群!进阶健身操简易高效的——盘腿仰卧起坐收紧小腹——地面十字扭身操收紧大腿肌肉——踏前一步屈伸安全有效的下蹲运动——背向椅子下蹲向上踢腿、提臀——伏地后踢腰部轻松、效果明显——拍手撑臂身体硬的人也能做的背肌运动——抬起上身收紧颈部到肩部——撑臂肩部运动收紧臂背部——交手撑臂以稳定的姿势进行——肘部屈伸Step.4 冰镇“哑铃”健身操集中强化下腹肌肉——收紧下腹部纠正股关节的歪斜——连续扭腰锻炼腰部、臀部、腿部的肌肉力量——振臂屈伸收紧下半身,矫正失衡——触地屈伸消除胸部下垂——挺胸练习有效锻炼肩胛骨周围——收紧背部彰显肩部到胸部的曲线——收紧肩·胸改善血液循环,消除肩酸——收紧肩·臂活跃自律神经——拉紧颈、肩美化颈部到腋下的曲线——收紧肩·臂各种运动方式的要点真实体验减肥效果的好办法——记日记美食尽享,提高新陈代谢漫回节食的减肥法只会降低新陈代谢低胰岛素减肥法能够成功瘦身的理由选择不使血糖值升高的食物提高减肥效果的四个秘诀低胰岛素减肥的绝招提高新陈代谢的烹调诀窍提高新陈代谢饮食方法的总结提高新陈代谢的食品及成分提高新陈代谢的特别菜谱在外进餐提高新陈代谢的好方法喝保健饮品也要有利于提高新陈代谢推荐给你的一周菜谱不吃也胖——肥胖者中常见的“蒙娜丽莎症候群”帮助提高新陈代谢的简便方法纠正肌肉不均衡导致的身体偏斜通过“浴池反复浸泡法”让新陈代谢活跃起来通过呼吸调整自律神经,提高新陈代谢用正确姿势走路,提高新陈代谢最新版食物分类的GI值表

《享瘦-新陈代谢减肥法》

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