

# 《享“瘦”其实很容易》

## 图书基本信息

书名：《享“瘦”其实很容易》

13位ISBN编号：9787531333623

10位ISBN编号：7531333627

出版时间：2008-9

出版社：春风文艺出版社

作者：范志红

页数：133

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](http://www.tushu000.com)

# 《享“瘦”其实很容易》

## 内容概要

《享"瘦"其实很容易》教您健康瘦身。瘦身，一直以来都是女人们热议的话题。其实，我们追求是美丽和快乐，而不是体重本身。瘦身的过程，应当是提高生活品质的幸福之旅！一切损害健康的减肥方法，都在使人误入歧途。健康的瘦身，能让女人滋养身心，提升自信，收获长久的活力和美丽。

# 《享“瘦”其实很容易》

## 作者简介

范志红，女，1966年12月生。汉族。

中国农业大学食品科学与营养工程学院，营养与食品安全系，食物营养研究室副教授，食品科学博士。主要研究方向为烹饪营养、食物营养健康价值及营养因素在食物选择中的影响，发表论文42篇。讲授课程包括“食品化学”、“应用营养学”、“营养学研究进展”等5门。

学会资格：中国营养学会理事，营养科普工作委员会委员；中国健康教育协会理事；中国食品科技协会高级会员，营养支持委员会理事；中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长。

社会活动：卫生部、中央文明办健康社区行巡讲活动特聘专家，国家机关健康大讲堂讲师团专家，奥运大讲堂荣誉讲师，全国妇联“现代妇女大讲堂”主讲嘉宾。为各地市民大讲堂、政府机关、健康教育机构、图书馆和各相关协会讲授食品、营养、健康方面的知识讲座一百多场。

出版著作：国主编、副主编、参编《食物营养与配餐》、《食品营养学》、《营养学》、《食品化学》、《中国营养科学全书·食物营养价值卷》等10本食品营养方面的教材和专著，出版《减肥与体重控制》、《营养圣经》等3本译著，《食不厌精》、《点食成金》、《健康从原生态开始》、《给孩子最好的食物》等15本食品营养科普著作。

科普活动：回先后给60多家报刊杂志撰写食品营养方面的文章700多篇，《女性健康》、《北京青年报》、《好主妇》、《健康之友》等十多家报刊杂志的特约专家作者或专栏作者。在“健康之路”、“健康北京”、“养生堂”、“健康一身轻”、“万家灯火”、“四季养生堂”、“百科全说”、“健康大智慧”、“健康生活”、“健康五六点”、“健康大课堂”、“快乐健身一箩筐”等全国多个健康类电视栏目作为主讲嘉宾出境三百多集。搜狐网上的个人科普博客“原创营养信息”的点击率超过1490万，新浪微博关注网友23000多人，为全国点击率最高的原创健康科普博客。

# 《享“瘦”其实很容易》

## 书籍目录

第一章 女人似乎永远觉得自己不够瘦 “屡败屡战” (一位女网友)的减肥日记并非杜撰 塑形塑心：我的减肥经历 我的一篇日记：减肥和肌肉 “瘦商”测试(一)：你的饮食 你是否胖，是否需要减肥，这是一个问题 女性，永远保持你的“29岁” 保持美丽是终生任务，绝不搞“短期效应” 宁可脸上多条皱，不可身上多块肉 对自己的体重负责

第二章 赘肉来自何方 世界上没有无缘无故的瘦，也没有无缘无故的胖 赘肉是怎样偷偷钻进你的身体 尽管一天天变老，你如何保持年轻 对食物，你要知己又知彼 为什么要吃天然食物 适当营养，塑造白里透红的健康美人 既没有“垃圾食品”，也没有“十全十美”的食品

第三章 饮食减肥，种种花样大PK 谁需要通过饮食控制体重 给慢慢减肥一个理由 减肥拼的是心态 饮食减肥大比拼 奶类减肥法不妨一试 粗粮减肥法 水果减肥法 “蔬菜汤”减肥法 吃肉减肥是神话还是现实 冷饭减肥法和炒米减肥法 冰淇淋和巧克力减肥法

第四章 减肥食物，只选对的 选对食物，健康加倍 选择主食的窍门 蔬菜和水果，一个也不能少 大鱼大肉，想说爱你不容易 奶和豆制品，减肥不错的选择 油和糖，越少越好 美味零食的诱与惑 饮料利弊排座次

第五章 做一名高明“煮”妇 在家吃饭才是生活质量高 中式拌菜的学问 聪明“煮妇”，小火慢煮 蒸功夫，好功夫 炒煎烤炸，少用油也美味 烹调主食两大原则 减肥主食原料的选择 喝粥减肥，值得提倡 白米饭、煎饼、馒头、发糕和挂面 速冻食品、方便面，减肥不宜 酸甜苦辣咸，调味注意事项 餐前喝汤，越喝越靓 配餐的饮料、酒和茶 无论盛多少，永远剩一口。盘子越小，吃得越少 坚持做到“七八分饱” 用餐顺序也有讲究 多吃早餐降食欲 健康生活最省钱

第六章 减肥成败决定于细节 观念胜于知识。每天吃半个西瓜，一个夏天长了4公斤肉 食物增肥，暗藏玄机 瘦身食物大解析 瘦身购物“秘籍”

第七章 “快餐时代”的饮食抉择 无奈的快餐、自助餐和工作餐 日韩料理也要明智选择 自助餐考验你的毅力 拒绝风味传统小吃的勾引 涮锅也可以吃得苗条 饭店点菜须知 宴席饮食自救 一不留神吃多了，怎么办？以持久战的心态来控制饮食

第八章 瘦身。动为纲 “瘦商”测试(二)：你的运动 运动与体成分 为什么运动越来越少 不怕胖，就怕松 增加日常消耗，随时随地减肥 运动减肥ABC 日常瘦身活动花样多 压力与肥胖 人际支持与减肥 我的坐姿健身操 后记

# 《享“瘦”其实很容易》

## 章节摘录

第一章 女人似乎永远觉得自己不够瘦 “屡败屡战” (一位女网友)的减肥日记并非杜撰 我实在是太、太、太胖了,我很痛苦。想起来就很自卑,所以我一定要减肥!! 昨天6点起床,喝了两杯水,7点的时候吃了两个茶鸡蛋,喝了1袋牛奶。上午骑车走了很远,是工作8年来第一次这样剧烈的运动。中午的时候,吃了1小份米饭,一点点黄瓜木耳炒鸡蛋。 昨天开始吃一种减肥药,这药是抑制食欲的,所以我才吃它,少吃一点东西也不觉得饿。 我很喜欢喝酸奶,是当成水来喝的,每次喝的时候都好像犯罪一样。唯恐喝的这些酸奶会让我长肉。一般只喝低脂的,如果没有低脂的我就不买,能喝两三袋,不知道对发胖有没有影响。 我好像非常没有毅力,坚持不了什么运动。我在11楼上班,现在每天上楼都不乘电梯了,5分钟就能爬上来。刚开始还出点汗,后来就只是气喘,不怎:么出汗了,感觉运动量和时间肯定不够。 今天早晨6点,吃了1片减肥药,7点我吃了1个豆沙的粽子,吃了半个油煎的小菜饼,喝了1碗番茄汤,大概1个小时以后喝了1袋酸奶,现在想想自己吃的非常多,后悔得不得了。 中午,我去做那种电子振动减肥。练习之前称了体重是88.5公斤,锻炼完了以后反而长了1斤。我对我的体重已经深恶痛绝了。这种方法好像对我没有什么效果。

# 《享“瘦”其实很容易》

## 编辑推荐

你想知道如何保持年轻的秘诀吗？你想知道减肥期间应当吃什么吗？你想知道为什么大多数人的减肥总是劳而无功吗？你想知道怎样通过“日常活动”有效减肥塑身吗？你想知道哪种减肥方法不伤身体吗？和脂肪分手，与美丽恋爱，全国营养博客首席写手范志红博士与你一起减肥！

# 《享“瘦”其实很容易》

精彩短评

- 1、这本书中的主旨思想和部分具体内容可以在范志红的博客中找到。虽然通过看她的博客已经大体了解了减肥要旨，但我还是买了这部书，读完之后感觉还是有所收获的。书中的瘦身重点还是膳食和营养部分，对于运动谈得比较少。用一句话来总结减肥的要义就是“管住嘴，迈开腿”。如何管住嘴，如何在瘦身的同时保证身体健康有活力，如何养成健康饮食的习惯。书中给了很多具体的建议。操作性比较强。俗话说“说来容易，做起来难”，要真正实践这套瘦身方法并在取得效果之后保持不反弹，确实需要恒心和很大的自我克制能力。我觉得此书的高明之处在于它从原理和实践两方面给出了减肥瘦身的解决方案，没有什么自卖自夸的言辞，理性且实在。“道理谁都懂，就是做不到。”这是减肥屡战屡败的重要原因之一。但是也有不少人并不真的懂减肥的道理。对于这样的人群，这本书还是非常有价值的。
- 2、在《不买会死……吗》的后勒口上看到一个什么书系，第一本就是那个，刚巧卢图有就借了。聊减肥的一本书，还是有收获我觉得。特别是有一个观点，说我们能记住很多的明星，但是却不愿意记住很多的营养物质的名字……试着素食，一个人吃饭的时候，不吃肉，和家人朋友吃饭的时候就尽量少吃肉。另外多运动多增肌，希望身体越来越好，加油小样！120925上1306
- 3、肥肉好比紧箍咒，当周围的人念着：你好想胖了哟。这句咒语的时候，它便在你头上紧啊紧，让你痛苦不堪。一方面为了新长出来的这圈肉懊恼，一方面又为了怎么快速减下去而伤脑筋。对于一直在微胖界人士来说，胖与不胖，只是一步之遥。冬天的时候还可以用厚重的衣服稍遮一下，等到夏天，看见满街的小蛮腰和小细腿的时候又对着身上的这点肉感到无比厌烦。我，168,60KG（目前体重）。自有意识的减肥以来，最轻的时候也只达到了55KG.说来惭愧，之所以能达到55KG，也是靠着吃减肥药所致。回想吃药的那段时间还真是挺痛苦，虽说没有什么失眠，心悸等不良反应，但是明显感觉身体像坐着过山车一样俯冲到了最低点。现在想想，还是有点后怕，不知当初哪里来的这么大的当小白鼠的勇气。后来还是放弃了吃药，也停止了减肥步伐。去年从新疆到四川。放眼望去全是身材娇小的女人，跟她们站在一起，让我总产生我是男人的错觉。抛开北方人特有的大骨架这个客观原因，之所以会有这么强烈的对比一方面也是由于我略显瓷实的肉肉。因为这个原因，让我又重新燃起了减肥的斗志。也想过再次吃药，但是理智战胜了一切，不能再伤害自己的身体。于是选择节食。一天只吃早饭和午饭。不吃晚饭的后果就是一到9点就扛不住，饿的在房子里转圈圈。节食了一段时间，体重没有明显的变化，又产生了放弃的念头，安慰自己：我有168的个子，在四川这里还是算是蛮高的。有本事她们也和我一样高。用这个阿Q的精神麻痹了自己一段时间，当再次面对多出来的游泳圈的时候，在微薄里发现了范老师。看了她的微薄，觉得像抓到了一根救命稻草。在微薄里给范老师留了言，没想到得到了回应，受宠若惊。看了范老师的博客，觉得一下子纠正了很多对于食物的错误理解和对于减肥的错误观念。现在已经开始按照范老师博客微薄里提到过的有些建议去改善自己的饮食习惯。都说一个女人，决定了一个家族。刚开始看到这句话的时候特别不理解。后来恍然大悟，明白确实如此。一个女人，在扮演自己的时候也扮演着女儿，妻子，母亲的角色。最简单的，一个女人，决定着一个家庭的饮食习惯。比如我家，奶奶是江苏人，江苏人做饭离不开糖，奶奶无论做什么菜，糖都是必不可少的调料。传下来，爸爸和姑姑做饭习惯也是离不开用糖调味。所以往小方面说，现在学习了解这些关于食物方面的知识，可以用到减肥中，往大方面说，为了以后我的家庭，为了我的后代，我也要好好学习，跟着范老师：)用范老师书中的一句话跟所有想要好身材的人们共勉。“我决心今后不再为控制体重而锻炼，要为塑造一个健康有活力的自己而锻炼，把锻炼持续一生，让自己永远拥有肌肉多于脂肪的身体。”



## 章节试读

### 1、《享“瘦”其实很容易》的笔记-第24页

想當年，中國工農紅軍長征的時候，每天吃糠咽菜，說起來纖維是夠多的了，抗氧化成份也夠多的，可還是有那麼多人餓死在了半路上，……

### 2、《享“瘦”其实很容易》的笔记-第100页

这套办公椅健身操真的很有效哦！我可是有亲身体会的。

许多朋友自述长时间坐姿引起腰酸背痛、肩颈不适，但又没有时间健身锻炼。这里给大家推荐我自创的坐姿健身操，希望对大家有所帮助。

动作的主要目标是放松腰、背、肩和颈部的肌肉，促进血液循环，减轻疲劳感。融入了一些瑜伽的元素，结合坐姿的实际。其中有些动作并不张扬，在开会的时候也可以偷偷地使用呢！

1. 头部拉伸：头部慢慢地前后左右、上下、前后运动各做4次，做到最大极限，然后左右两方向缓慢绕环各4次。然后，头颈尽量上提，想象自己脖子抻长。

注意：这个动作肩部不能动。动作一定要慢！如果颈椎已经不好，动作太快容易出危险。

2. 耸压肩：左肩耸起，同时右肩下压。左右互换，做20次。

3. 后转肩：双手臂自然垂下，肩膀耸起，向后转10圈。

4. 提压肩：双手手指抓住同侧肩膀最外部，手臂上抬使两手背碰到一起，尽量上拉；然后手臂下滑，上臂贴住身体外侧，同时尽量把肩膀向下拉。

5. 仰头展肩：双手持住后腰，双肩尽量向后展，头尽量向后仰。注意感觉肩和颈部的拉伸。

6. 拉弓望月：坐在椅子上，两手臂举到最高，同时仰头。然后两手握拳，一只手臂向下拉，好像对天空拉满弓弦，另一只手尽量伸直抬向天空，眼睛看抬高的手。注意感觉侧腰、肩和颈部的拉伸。反过来做另一侧。

7. 仰头望手：坐在椅子上，两手做抱球动作，指尖相对，向前上方抬起到最高点，同时，仰头挺胸望手，从1数到10。

8. 坐姿扩胸：两手小臂抬平，握拳。腰以上部位尽量前弯，低头到最大限度，同时小臂自然前伸到两拳相触，眼睛看手。然后身体慢慢抬起，继续向后仰头挺胸，两上臂夹紧身体，拳面向上，外伸到最大限度。

9. 背叉手：两手在背后手指交叉，手心向下，尽量下压。然后上身向前折，交叉的手向后上方抬到最高处。然后上身回到直立位置，背后交叉的两手手心朝上，然后手心向臀部方向尽量内翻转，从1数到10，再放松双手。

## 《享“瘦”其实很容易》

10. 合掌仰头：双手手心向上，从两侧慢慢抬起，在头部的正上方合掌，慢慢下拉，放在头顶正中的百会穴上。头颈尽量向上伸长，想象自己长高。然后头部慢慢左右转动、后仰，再慢慢回正。两手合掌上伸到最高处，两掌分开，翻转手掌，再从两边画大圆落下。

11. 瑜伽牛面式：把自己的一只手从肩膀后向下伸，另一只手别在腰后向上伸，两只手拉住。从1数到10，然后换手反过来做。上举的手臂贴住耳朵。注意腰以下部位不要动，眼睛看向后一侧的肩膀。

12. 坐姿转腰：右手抓住左肩，左手从后面贴住右腰，腰部、肩部和头部向左后方扭转到最大限度。从1数到10。反方向也做这个动作。注意腰以下部位不要动，眼睛看向后一侧的肩膀。

13. 扶手提肩：如果是有扶手的椅子，把两手放在椅子两侧把手上，肩向下收，颈部向上提，好像要起身的样子。

14. 摸天探地：双腿不动，左手向左方下探触地，右手向天空笔直上伸，肩用力向上抬，眼睛看右手。反过来做另一侧。

15. 伸腿直腰：双手持把手，腿向前伸平，上身保持绝对笔直，从1数到10，再放下。

16. 抱腿仰头：一腿屈腿上举，用双手抱住，头后仰。从1数到10，再放下。换另一侧腿。

只要经常做做，肩酸背痛颈部疲劳的感觉就能消除，连续坐姿几小时都很轻松。过半个小时就做几次这些动作，不要等到疲劳不堪的时候才想起来。

### 3、《享“瘦”其实很容易》的笔记-第22页

有些人會發牢騷說，原來要我自己當自己的醫生啊，自己當自己的營養師啊，我什麼都要知道，那我實在太累了。

我想說的是，你需要瞭解的有關食物的知識並不複雜，一點點就夠了。維生素一共不過13種，常見的真正缺少的就那麼四五種，這個不會佔用你太多的大腦細胞，大家對服裝品牌知道得那麼多，對香水的牌子瞭如指掌，明星可以記住好幾百人，幾種維生素和幾種礦物質怎麼會記不住？還是沒有重視，沒有投入。

# 《享“瘦”其实很容易》

## 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](http://www.tushu000.com)