

《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

图书基本信息

书名：《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

13位ISBN编号：9789861753140

10位ISBN编号：9861753141

出版时间：2013-6-24

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：鄭多蓮

页数：144

译者：游韻馨

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

《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

內容概要

絕不挨餓！不僅吃不胖，還能吃出青春美肌的獨門飲食法

XS小姐貴婦奈奈幸福推薦：「這絕對是經過長年累月的做菜經驗所整理出來的美食精華！要是這本書早點出現，我就可以少奮鬥一點！」

聰明的飲食生活，能讓你從細胞開始變美！

我不要瞬間的美麗，我要永恆的無瑕……

因此，我選擇以「吃」的方式留住青春。

鄭多蓮

到底是什麼樣的飲食方針，讓46歲的她擁有玲瓏緊緻的曲線、吹彈可破的肌膚，以及連自己都不敢置信的充沛體力？

到底是什麼樣的進食秘訣，能讓她一天吃6到8餐、從不挨餓，不但美味飽足，還能維持十多年不復胖？

到底是什麼樣的料理魔法，讓她可以兼顧罹患糖尿病的婆婆、正值青春期的兒女、熱愛美食的老公，以及自己減肥的需求，餐餐變出滿足全家人的美味？

席捲全亞洲的塑身女皇，這次要教你不僅吃不胖，還能吃出青春美肌的獨門飲食秘技：

14個飲食方針：打破「減肥時不能吃碳水化合物」「只要不吃就會瘦下來」等迷思，教你聰明吃，既可打造完美肉體，還能有效抗老！

一天6到8餐飲食法：怎麼吃三餐和點心，才能愈吃愈美？外食族如何避開重口味陷阱？一次教給你！

3大淨化調理計畫：只要花短短一週，即可重新調整遲鈍的味覺和撐大的胃，恢復原有味覺和胃容量，順利切換至減肥模式。

105道美味享瘦食譜：從沙拉、主餐、配菜、湯品到果汁，每道都色彩繽紛、簡單易做，重點是還能愈吃愈瘦、愈吃愈美！

《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

作者簡介

鄭多蓮

1966年出生於韓國，健身教練。因為將自己的瘦身經驗公開在網路專欄而引爆話題，在韓國引起廣大迴響。並促使「MOMUCHAN（最完美的肉體）」、象徵終極女性美的「S曲線」等單字的誕生，「MOMUCHAN症候群」甚至被選為韓國十大新聞之一。現在除了應邀至亞洲各地推廣她獨到的塑身運動外，更積極為其獨創的「完美曲線操（Figurerobics）」和「美胸、美腹、美臀dance」培養指導健身教練，活躍於各領域。著作有《塑身女皇教你打造完美曲線》《塑身女皇完美曲線伸展操》《塑身女皇美胸、美腹、美臀Dance》（以上皆為方智出版）等。

書籍目錄

< 推薦序 > 跟著鄭老師愈吃愈瘦，好幸福！

Prologue 前言

絕對要記住的10大飲食守則！

Part1 Theory基本方針

1 我曾經是雙腳走路的河馬，當時我一天吃三餐；
現在靠著一天六到八餐，打造出最完美的肉體。

2 因為胃空空的才吃東西？

不，比這個更難抵抗的是大腦發出的「吃吧！」訊號。

3 雖說空腹是大敵，但睡前一定要忍住。

睡前三小時盡量不進食！

4 過度在意熱量，反而忽略了重點。

重點不在於降低熱量，而是應攝取哪些營養素！

5 白色食物就像新種病毒「激肥素」！

主食（碳水化合物）一定要選擇褐色食物！

6 不要敵視碳水化合物！

不過一定要注意吃的時間，我自己的規定是「下午4點以後不吃」。

7 婆婆的養生餐、家人的健康以及我的減肥計畫，
完美曲線瘦身食譜可以兼顧所有人的需求！

8 即使吃同樣的料理，有的人會胖，有的人卻不會，
關鍵就在於進食順序的不同!?

9 韓國的飲食習慣可以讓肌膚變美，

也能有效減肥，請務必嘗試看看！

10 減少空腹感、穩定心神的美麗祕密武器！

我的包包裡永遠都會放點心盒！

11 重口味往往導致吃太多！一定要讓自己習慣清淡口味。

每天吃的食物會改變我們的口味，持續吃就對了！

12 細嚼慢嚥，慢慢品嚐食物滋味。

放慢速度不只能減少食量，就連飽足感也提升了，效果真的很好。

13 從體內阻止「老化」進程！

多吃彩色食材既可打造完美肉體，還能有效抗老！

14 脂肪是玲瓏曲線與抗老凍齡的必要營養素！

巧妙攝取讓女性更美的好油。

Column

強化美麗功效的食物— 番茄 & 綠花椰菜

Part2 Method一天六到八餐進食法

早餐

營養均衡、分量充足的早餐，展開充滿活力的一天！

午餐

白天活動量較大，最適合攝取碳水化合物！

也要注意蛋白質 & 維他命、礦物質的攝取量。

晚餐

晚餐以蛋白質和纖維質為主！

為了控制碳水化合物的攝取量，因此不吃主食。

點心

順便補充正餐沒攝取到的營養，因此要以三餐缺乏的營養素為主。

最後一餐點心要在睡前三小時吃完。

水

《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

有助於排出體內老廢物質，提升循環與代謝，
也能促進減肥效果，是打造易瘦體質的重要夥伴。

身心解放日

每週讓自己放鬆一天。在身心解放日裡，
你可以吃任何想吃的食物，有效紓解壓力。

外食

工作上難免會遇到應酬聚餐，外食較多的時候，該如何因應？

不妨參考我的外食秘訣！

一次解決你的煩惱！

鄭多蓮老師，請告訴我這個時候該怎麼做？Q & A

4大美麗習慣，讓你的完美曲線瘦身飲食生活更加豐富充實！

1.記錄飲食日記

2.吸收營養知識

3.增加活動量

4.擁抱無壓力的人生

Column

強化美麗功效的食物二 大蒜 & 紅蔘

Part3 Program淨化調理飲食計畫

淨化調理飲食計畫1

喜歡重口味、油膩食物，總覺得清淡口味吃起來不過癮的人，
請貫徹無鹽生活，重建口味偏好！

淨化調理飲食計畫2

手腳冰冷的人在重建體質基礎時，應多吃熱食溫暖身體。

並從正餐展開調理過程。這計畫也能當成感冒時的養生餐！

淨化調理飲食計畫3

計畫3的重點在於盡可能減少糖分攝取，

打造出容易燃燒體脂肪的體質。

接在計畫1或計畫2後進行，效果更好。

Column

強化美麗功效的食物三 膠原蛋白

Part4 Recipe 105道完美曲線瘦身食譜

Single Course 16道單品料理

Main Dish 13道主餐

Salad 13道沙拉

Side Dish 16種副餐

Rice 11種米飯

Soup 8種湯品

Kimichi 7種泡菜

Juice 12種果汁

Tea 5種茶品

Dessert 4道甜點

Epilogue後記

《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

精彩短评

- 1、奥林匹斯陷落看海报上的三个主角，都是我喜欢的呢，再期待看奥林匹斯陷落又如何得以拯救。
@电影网观影团 @橙天嘉禾影城
- 2、喜欢看电影会认真写影评
- 3、非常想看奥林匹斯的陷落，喜欢这种题材的电影。
- 4、这类影片一直是最爱，岂能错过了。
- 5、奥林匹斯陷落看海报说的三个主角，都是我喜欢的呢，再期待看奥林匹斯陷落又如何得以拯救。
- 6、漏洞百出，就像个二流动作冒险游戏的剧本。可细想一下同类高分电影勇闯夺命岛的剧情其实也没比它高明多少。。那就怪演员吧，尤其是恐怖分子，演技还不如游戏中的角色。
- 7、灾难片的预见性，前瞻性是我一直喜欢的类型，美国电影一直把这种政府应对措施做的很好，很期待。
- 8、离家近！看着方便！男猪脚还是我的最爱！
- 9、喜欢摩根弗里曼的表演风格，必中
- 10、“灾难片之王”罗兰·艾默里奇的又一新作，当初看了2012非常震撼，好期待！
- 11、好看，所以值得等待，支持
- 12、又一部好莱坞大制作攻陷中国市场，预计这部票房应该不赖。
- 13、记得当时在看white house breaks down的时候就很爽，又是一个以白宫背景的，英文名字都差不多，好期待~
- 14、这个看起来和白宫沦陷差不多吗？但是还是很想看呐
- 15、奥林匹斯陷落杰拉德·巴特勒在影片中又有英勇无敌的表现，在白宫沦陷被一个可爱的孩子拯救后，现在看奥林匹斯如何被拯救。从预告片看，景色是那样的美，与战斗的激烈形成强烈的冲击，从视觉、心灵上给人以震撼。
- 16、喜欢看电影，喜欢写影评。经常参加过电影网观影团活动，每次都期待！
- 17、上次错过了这部电影，后来朋友看完说很不错，这次有机会一定要去看，超期待的！
- 18、超级期待~~~希望可以去看啊~~
- 19、漱水悠悠
- 20、摩根弗里曼，必须要看，要中啊
- 21、看了预告超级想去电影院看啊，这种惊心动魄的电影一定很好看，不过感觉预告剧透了太多呢，支持电影网观影团！
- 22、希望上海影院快点公布！
- 23、非常喜欢看电影，希望这次能抽到能发表自己的影评，谢谢。
- 24、很喜欢。支持国产爱情片！
- 25、一直很喜欢这种类型的影片，大片有震撼，科幻有幻想，想去看！
- 26、非常喜欢看美国动作片，希望有机会去观看。
- 27、非常喜欢这类题材的影片~
- 28、摩根·弗里曼在惊天魔盗团里面虽然不算是主角，但是配角也不错，这部片子里面也有他，期待他的精彩演出。
- 29、感觉很好看，很期待能看到！！！！
- 30、就没看上，希望可以看上这个啊，这种题材，典型的美国大片，一定好看
- 31、看过罗兰·艾默里奇导演的2012，场面很震撼，剧情感人。所以十分期待“灾难片之王”的又一力作。观看灾难片，反思自己以前如何对待自然、环境、他人、亲友、自身，引起有所思所想，并付诸于本人工作生活中之实际行动。

《塑身女皇教你吃出窈窕與健康》

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