

# 《我要小蠻腰》

## 图书基本信息

书名：《我要小蠻腰》

13位ISBN编号：9789861974019

10位ISBN编号：9861974016

出版社：采竹文化事業有限公司

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)

# 《我要小蠻腰》

## 前言

序 - 歡迎參加享瘦養成班 飲食西化、高油脂、高糖、高蛋白、高熱量，是造成慢性病的殺手，也是想要變瘦的人之剋星。如果你也嗜吃以上這些食物，體重不飆升也難；如果體重不飆升，你的健康恐怕也有問題。所以，投資健康的首要方式，就是要先改善飲食習慣，先調整好正確的飲食習慣，再來談瘦身，並配合適當的運動，讓飲食與運動雙管齊下進行，那麼大部分的肥胖與健康問題都可以迎刃而解。「肥胖」二字在社會上普遍不受到歡迎，因為它不只是健康殺手，從外觀來說，也容易讓人喪失自信。許多女性為了保持婀娜多姿的曼妙體態，不惜散盡千金，試遍各種千奇百怪的秘方；還有人為了瘦身而餓苦自己，弄壞身體；也有很多人花大錢，賠了健康，還是甩肉不成；更有人因為減肥而得了憂鬱症……坊間有太多不當的瘦身法，都容易讓想快速變美、變瘦的女性陷入各種迷思，撰寫本書的目的，就是希望每個想要減重的人，都能獲得詳盡、實用而完整的健康瘦身資訊，而不是嘩眾取寵，賣弄一些減肥花招，結果身體還是像溜溜球效應一樣，忽瘦忽胖，甚至沒多久就復胖了，或是把身體搞壞了，就像缺乏保養而發不動引擎的車子。我也是個美食主義者，很多朋友問我怎麼都吃不胖？我想，是因為多年來我始終珍惜身體健康與愛美，不斷研究、探索正確的減肥和瘦身知識，才能一直維持苗條的身材。今日，我將多年來編輯健康書與過往瘦身的經驗整理下來，並結合雅慧營養師的專業知識整理成書，希望那些為瘦身所苦的人可以快樂享瘦，全力幫助每個想要擺脫肥胖、慢性病夢魘的人建立正確的瘦身知識，希望閱讀此書的朋友都能重建自信，保持或恢復窈窕健康的體態，也希望瘦身後的明天更美好，更健康。

# 《我要小蠻腰》

## 內容概要

平醫院營養師黃雅慧 / 健康美麗實踐家李馥共同打造 - - 健康辣妹的全方位瘦身法 養成享瘦體質的七堂課 一生瘦用的減肥法寶！ 甩開UU效應、塑造健康窈窕曲線 破解十種瘦身法的利弊得失 八種絕對有效的運動瘦身法 私藏的瘦身泡浴與瘦臉面膜配方 外食族的聰明點菜法 每日1200卡、1500卡實用菜單 百卡及瘦身飲品食譜大公開 要瘦身，更要健康！ 享瘦體質養成七堂課 第一堂：健康苗條新起點 第二堂：五花八門的瘦身方式 第三堂：健康排毒輕盈窈窕法 第四堂：運動瘦身有妙招 第五堂：美女瘦身泡澡浴 第六堂：當個SMART的外食享瘦美女 第七堂：瘦用一生的新纖食譜 無論怎麼減肥就是瘦不下來？老是瘦了又再度復胖？那你一定被減肥迷思綁住了！ 本書給你最詳盡、實用、完整的健康瘦身資訊，不必餓苦自己、不必花大錢， 只要採用最適合你的排毒、運動、泡浴瘦身法，搭配低熱量菜單食譜，就能輕輕鬆鬆瘦下來！

# 《我要小蠻腰》

## 作者簡介

黃雅慧（營養師） 學歷：輔仁大學食品營養系 經歷：專晶科技有限公司、新光醫院營養師（88.12~91.2）、台北市立聯合醫院和平院區營養師（91.3~迄今） 專長與證書：社區營養推廣（減重及高血壓、高血脂、糖尿病等各式慢性疾病）、食品安全衛生管理人員證書（HACCP）、合格血液透析／腹膜透析／慢性腎臟病專科營養師、糖尿病衛教師、居家照護輔導員、心血管營養教育合格師資、癌症預防營養教育種子師資 著作書籍：1000卡減肥計畫、美人，都這樣吃

李馥 畢業於弘光科技大學食品營養系，逢甲大學中文系。 從事編輯工作十餘年，曾任食譜編輯，健康雜誌主編，悠游於健康領域多年。對於健康的研究與實踐頗有心得，故結合十多年的切身經驗與學識累積，希望能積極分享健康的理念，讓每個人都能擁有良好的健康身心。

# 《我要小蠻腰》

## 書籍目錄

序文：歡迎參加享瘦養成班  
第一堂：健康苗條新起點你是胖還是瘦 - - 檢視你的體重合格嗎？身材會說話 - - 了解肥胖類型羅馬非一天造成 - - 發福有原因？肥胖對健康的危害及易患疾病維持健康苗條的身材，從SMART減肥觀念開始  
第二堂：五花八門的瘦身方式自我催眠瘦身法目標訂定瘦身法低胰島素（GI）瘦身法地中海式瘦身法單一食物瘦身法健康食品瘦身法西藥瘦身法中藥瘦身法針灸瘦身法纏膠布、OK繃瘦身Q&A  
第三堂：健康排毒輕盈窈窕法排毒瘦身五部曲三十種排毒超級食物斷食排毒法生機飲食排毒法  
第四堂：運動瘦身有妙招運動瘦身的益處運動瘦身的注意事項走路瘦身法瑜伽瘦身法游泳瘦身法跳舞瘦身法自行車瘦身法爬樓梯瘦身法  
第五堂：美女瘦身泡澡浴在家泡澡輕鬆瘦愛面子好享瘦 自製瘦臉面膜  
第六堂：當個SMART的外食享瘦美女外食危機早餐建議吃法 - - 早餐吃錯了，當然瘦不了中餐建議吃法 - - 午餐吃錯了，要瘦很苦惱晚餐建議吃法 - - 晚餐吃錯了，油滿腸及腦市售零食飲料、小吃進食須知SMART的外食點菜法  
第七堂：瘦用一生的新纖食譜每日一千二百卡菜單每日一千五百卡菜單一百卡食譜瘦身飲品

# 《我要小蠻腰》

## 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)