

# 《自然自燃體脂肪out!》

## 图书基本信息

书名：《自然自燃體脂肪out!》

13位ISBN编号：9789862281062

10位ISBN编号：9862281065

出版社：漢宇國際文化出版

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)

# 《自然自燃體脂肪out!》

## 內容概要

想要擁有好身材又不想挨餓？那妳一定要知道：誰是讓脂肪堆積的真凶？可以「燃燒脂肪」的美食有哪些？正常吃喝也不會發胖的方法；永遠不復胖的運動方法；能甩掉脂肪的食療法和自然療法的運用；打造翹臀、細腰、美腿的祕訣；擁有翹臀、美腿、雕塑完美身材不是夢；只要做到均衡飲食、美體運動與美容保養，就能輕鬆擁有理想身材。覺得自己身上脂肪過多？想讓自己的體態看起來更健美？想消除惱人的橘皮現象？如果妳的回答已經超過兩個「是」，那麼本書正是妳所需要的良方。專業美容營養師教妳如何用自然療法減少脂肪，讓妳不挨餓也能擁有讓人羨慕的好身材。剷除橘皮現象不用動手術，也不用花大錢去健身房健身，運用最享受的自然療法，即可讓妳重新找回健康和活力。此外，還能幫助妳.....預防橘皮現象、消滅熱量，增進新陳代謝、以自然的方式跟脂肪Say Bye Bye、美化腹部、腿部和臀部的祕訣、用緩和和不累人的運動打造完美身材、學會戰勝橘皮現象的美味菜餚。

# 《自然自燃體脂肪out!》

## 作者簡介

荷迪娜·卡薩德蒙特（Jordina Casademunt），是運動營養師兼分子矯正醫學專家，目前也在多家健身房擔任顧問。她同時與多家天然化妝品公司和天然食品公司合作，研發各項美容產品。她的前一本書《健康又美麗的乳房》（《Salud y Belleza de los senos》）也是由西班牙的琥珀海洋公司出版。

# 《自然自燃體脂肪out!》

## 書籍目錄

前言什麼是橘皮現象？橘皮現象發生的原因女性特有的問題橘皮現象是肌膚鬆弛或妊娠紋嗎？導因與加重症狀的6個因素荷爾蒙失調肥胖不良的姿勢做運動好處多便秘糖尿病各種橘皮現象與容易累積的部位橘皮現象的種類與發展程度可能出現的併發症皮膚的問題女人的身體問題部位與護理方法臀部大腿腹部脂肪如何影響我們改變思考模式根除橘皮現象認真面對問題為什麼減掉的體重還會胖回來？重新規劃你的思考模式才能減肥成功善用3個心理技巧來控制體重預先設想妳未來的造型解決妳的強迫症選擇最健康的食物飲食均衡多運動關鍵性的健康飲食開始控制飲食之前優先排毒控制熱量幫妳對抗可怕的橘皮現象的食物穀物類和澱粉類肉、蛋、魚類和可以取代的食品脂肪類奶類和乳製品水果類蔬菜類藻類：來自海洋的素菜打破健康就是單調的迷思：有趣的食譜早餐主餐甜點運動運動前與運動後五種暖身操（伸展運動）如何擁有平坦堅實的腹部？讓妳腹部平坦的七種運動美腿行動：結實的大腿讓妳擁有一雙美腿的七種運動可愛的翹臀：結實的臀部讓妳翹著屁股四處招搖的七種運動讓妳擁有好身材的七種運動鍛鍊臀部、大腿和背部的運動自然療法補品當妳的問題是過於肥胖水腫時該怎麼辦？巴曲（Bach）醫師的花精療法順勢療法許斯勒（schüssler）礦物鹽療法手工物理療法指壓淋巴排毒推拿腳底按摩芳香療法可以對抗橘皮現象的天然產品藥草浴一般常見的療法美塑療法（Mesotherapy）滲透法鐳射法氣壓療法（pressotherapy）熱繃帶療法發汗療法利用熱溫自我按摩纖體療程（Endermology）用海藻製成的貼劑和膏藥結論可以對抗橘皮現象的天然化妝品.....

## 《自然自燃體脂肪out!》

### 章节摘录

幫助妳達成減肥目標的好建議 正面性的思考模式 如果妳想「我要經常吃蔬菜」一定比「我不要喪失大吃巧克力糖和炸薯條的樂趣」還要有效率。我們怎麼表達一件事情會強烈的影響我們對這件事情的態度。我們要利用肯定的方式來表達我們的想法，讓我們的腦子更容易接收這個直接的訊息。此外，還得故意用一些強調意願的字眼，像是：「我要」、「我願意」等。這樣妳在不知不覺中已經告訴自己這件事情妳非做到不可。 建立實際可行的目標 把目標定得越精確，越容易看到戰果。例如：「我要在1個月內減掉2公斤」、「我每兩天要做30分

## 《自然自燃體脂肪out!》

### 编辑推荐

愛美的人最想學的6件事：  
1.橘皮現象防治法，  
2.消減熱量，增進新陳代謝，  
3.以自然的方式消除脂肪，  
4.美化腹部、腿部和臀部，  
5.用緩和的運動方式達到美體目的，  
6.製做能夠消除橘皮現象的美味菜餚。

# 《自然自燃體脂肪out!》

## 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)