

《轻松瘦身》

图书基本信息

书名：《轻松瘦身》

13位ISBN编号：9787532365777

10位ISBN编号：7532365778

出版时间：2002-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：亚弥

页数：116

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

《轻松瘦身》

内容概要

《轻松瘦身》介绍瘦身的观念、饮食与减肥的关系、运动与减肥的关系、目前最流行的几种瘦身法、特殊人群的减肥方法等内容。

《轻松瘦身》

书籍目录

瘦身的观念(一)美的标准1时尚拒绝肥胖2中国女性美体标准大公开(二)减肥的基础1. 减肥动机2认识自己3. 让减肥成为一种享受(三)减肥与健康1肥胖是疾病的温床2青春期的肥胖与厌食症饮食与减肥(一)饮食减肥的时机1. 适合饮食瘦身疗法的时机2. 不适合饮食瘦身疗法的时机(二)选择适合个性的饮食瘦身法1. 检查自己的饮食习惯2分析自己属于哪一类食客(三)营养及均衡饮食1身体必需的六种营养素2. 均衡饮食的特征(四)越吃越瘦的方法112条低卡哲学2常用食物的热量3越吃越瘦的食法4越吃越美的食物(五)饮食减肥误区1. 喝浓浓的茶可以减肥2. 只吃菜不吃米饭, 面条等主食能减肥3. 吃水果餐减肥4. 断食法减肥5. 戒烟会发胖6喝醋减肥7. 厌食法减肥运动与减肥(一)认识运动1. 运动的作用2. 寻找运动时间3关于运动量(二)运动超级变身法1. 从肩部到腕部的塑形2. 美胸3背部曲线伸展4腰部塑形5臀部健美6塑造腿部曲线(三)生活运动瘦身法无奇不有的现代减肥术特殊人群的减肥方法轻松瘦身日记簿

《轻松瘦身》

章节摘录

版权页：插图：怎样的运动量才能发挥瘦身功效答：这不一定有非常准确的说法。但有一点需在此说明，能发挥瘦身功效的运动量应根据瘦身者职业情况而定。有些职业或许能够提供适量的运动，例如邮差和外务员上班时骑自行车或走路，就可以得到适量运动，保持身体健康。各式手工艺工作，需要不断地用力，例如举起、铲除、推和拉等。至于有氧舞蹈老师和韵律班的老师则是幸运的，因为她们是在工作中即得到运动，无需在业余花时间去进行运动。整天坐着工作是不健康的，如果你想保持良好的身体状况，必须坚定意志，使运动成为日常例行工作的一部分。人类的肌肉骨骼结构即是为了运动，所以我们生来就该运动。不运动身体就会退化，尤其是过了25岁以后，就少不了运动。总之，规律的运动是任何一种减肥计划中必不可少的。

《轻松瘦身》

编辑推荐

《轻松瘦身》为新世纪女性丛书之一。

《轻松瘦身》

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