

《打赢瘦身战》

图书基本信息

书名：《打赢瘦身战》

13位ISBN编号：9787208048348

10位ISBN编号：7208048347

出版时间：2003-10

出版社：上海人民出版社

作者：王晓

页数：270

译者：王晓

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

《打赢瘦身战》

内容概要

《打赢瘦身战》

作者简介

安妮·亚历山大，从1997年来一直担任《预防》（PREVENTION）杂志的主编，她是美国国家广播公司“周末生活”常客，还经常出现在美国公共广播公司的节目“纽约，你好”和“每周健康”上。

书籍目录

致谢

前言 我赢得了瘦身之战，你也能！

第一章 瘦身十诫

相信自己

设定正确的目标

吃得更多

明智地吃

运动

塑造肌肉

不要暴饮暴食

找个伙伴

寻找动力

奖励自己

第二章 正确养育你的身体

“侮辱”促使她瘦身

正餐时间，她不跟家人一起进餐

每顿饭剩一点

欢食日记帮忙减掉95磅

全球口味带来

成功

训练自己的大脑说“什么时候”

吃，但要运动

饮料的小变化赢得体重的大变化

把盘子“切掉”一半

饿了才吃

“皮包骨食品”

选择天然食品

食品标签

帮她修形美体

亚洲式减肥

购物减肥

戒掉甜食嗜好

蔬果减肥

早餐减肥法

他的厨房8点关门

遵守斋戒的诺言

一定要吃甜品？选择天然的

用橙子减肥

刷牙减肥

用肉桂口香精减肥

用牛奶取代零食

睡眠减重

创造“苗条食谱”

控制蛋黄酱

换个盘子

吃饭

不再“清扫”残局

《打赢瘦身战》

坐下来吃饭
把水当成开胃食品
偶尔放纵自己
要冰箱，不要快餐店
带着午餐袋旅行
只吃一半
一顿晚餐两个盘子
不带奶油
喷雾不出门
出门不带现金
今天节制，明天放纵
从不空腹出门
为社交而聚会
不放弃冰激凌
巧克力迷也能瘦下来
戒掉可乐瘾，减重30磅
张嘴之前先想想

.....

第三章 杜绝情绪化饮食
第四章 让你的身体动起来
第五章 建立良好的自我感觉
第六章 坚定你的决心

《打赢瘦身战》

编辑推荐

本书要向数以千计的人们表达感激之情！正是因为这些男同胞和女同胞们无私奉献了他们的个人经验，我们才能享有更快乐、更健康的生活。他们诚实、真挚，愿意透露他们全部的减肥历程——既包括那些从悲观抑郁走向乐观积极的转折点，也包括那些让他们赢得了减肥之战的个人秘诀。

《打赢瘦身战》

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