

# 《轻松减肥100法》

## 图书基本信息

书名：《轻松减肥100法》

13位ISBN编号：9787506454186

10位ISBN编号：7506454181

出版时间：2009-1

出版社：中国纺织出版社

作者：李成卫 编

页数：96

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)

# 《轻松减肥100法》

## 前言

肥胖是不分年龄、性别、职业，每一个人都热衷谈论的切身话题，更是医学、营养学及公共卫生专业人士意欲解决的一个问题。在流行病学上，肥胖和健康、保健有着密不可分的关系，其中，与肥胖息息相关的糖尿病、心血管疾病更是造成人类死亡的元凶之一。那么肥胖会造成什么影响呢？

是健康长寿的大敌 据统计，肥胖者患冠心病的几率是体重正常者的2倍，高血压发病率是体重正常者的2—6倍，糖尿病的发病率是正常体重者的4倍，更为严重的是肥胖者的寿命会明显缩短。

影响运动能力 身体胖的人往往怕热、多汗、易疲劳、下肢

# 《轻松减肥100法》

## 内容概要

《轻松减肥100法》主要内容：肥胖是不分年龄、性别、职业，每一个人都热衷谈论的切身话题，更是医学、营养学及公共卫生专业人士意欲解决的一个问题。在流行病学上，肥胖和健康、保健有着密不可分的关系，其中，与肥胖息息相关的糖尿病、心血管疾病更是造成人类死亡的元凶之一。

# 《轻松减肥100法》

## 书籍目录

第一章 按摩减肥法 腹部按摩帮你消除大肚腩按摩腹部和捏合谷穴有助于减肥指压减肥法，让你轻松拥有苗条身材按摩腰臀部减肥法，瘦腰又提臀第二章 运动减肥法 大腿苗条的锻炼新法 居家简易运动美体排毒 15分钟清晨苗条瘦身操 “倒行逆施”减肥法 运动消除“啤酒肚” 走路10分钟，瘦身1千克 晨操让你一天倍感神清气爽 懒人沙发操，让你轻松减肥 减肥美臀法，塑造你的完美臀形 塑造腹部美的合理训练减肥法 下颌减肥运动。去掉双下巴第三章 饮食减肥法 营养丰富的土豆对减肥很有帮助 不仅助消化，对减肥也极有益处 辣椒中的辛辣成分可促进热量消耗，具有减肥功效 把螺旋藻加入每日食谱。可以轻松减去 按摩面部可使你拥有一张小俏脸 局部塑身按摩和穴道按压可有效减肥 刺激手部、耳部的穴位可以抑制食欲自然减肥 胳膊胖者的减肥法 腹部减肥法，让你拥有苗条身材 腰部健美操，保健又瘦身 腰腹部健身操帮你拥有苗条腰身 办公室瘦身操，工作之余帮你瘦身 腰腹部减肥操 可以有效消除 腹部脂肪 瑜伽修出苗条 体内多余脂肪 经常食用低热量的冬瓜可以让你保持苗条身材 黄瓜含丙醇二酸，是减肥佳品 冻豆腐含有的酸性物质有利于脂肪排泄 低糖并含有丰富纤维素的荞麦是理想的减肥食品 奶粉减肥法令你健康瘦身 早餐吃两个鸡蛋帮助减肥 富含食物纤维的甘薯是理想的减肥食品 被誉为“菜中珍品”的竹笋是减肥佳品 3天吃苹果，肥胖远离你 运用咖啡减肥法，不节食就能减肥 绿豆芽热量低、营养高，是消除肥胖最 适宜的蔬菜 番茄含有丰富的膳食纤维，常吃有助于减肥 餐前或餐时饮用豆浆可很好地减肥 每天吃蘑菇可有效防止肥胖，保持健康 含有丰富营养成分的草莓对减肥很有益处 科学饮水是成功减肥的关键 米醋富含氨基酸，可抑制脂肪合成，防止肥胖 女性宜采取的饮食减肥法 想减肥，晚餐要吃少，早餐要吃好 怎样防止体重反弹 加速新陈代谢减肥法 这样吃夜宵对减肥也有帮助 让自己有饱腹感的妙方 速燃脂饮食减肥12个小秘招 让你越吃越瘦的饮食秘诀 饮食减肥12法 11种美食瘦身法 选吃体积大、含热量低的食物减肥 重视用咀嚼法减肥 避免长胖，睡前3小时不吃热量高的 食品 白米饭与长胖划不上等号 摄入脂肪过少不利于减肥 吃饭吃得香更有助于减肥 科学吃快餐、零食有助于控制体重第四章 饮茶减肥法 常饮乌龙茶，可燃烧体内脂肪，有效防止肥胖 饭前饭后饮一杯普洱茶可避免脂肪沉积 荷叶茶可以阻止脂肪的吸收，从根本上减重 桑叶茶可有效消除体内的脂肪，帮助减肥第五章 其他减肥法 冥想和自我暗示有助于减肥 减肥需要健康的心理调节 思维因素也能帮你减肥 呼吸调控减肥法也能帮你减肥 淋浴减肥法。使你健康又瘦身 泡浴减肥法，让你享受轻松减肥

## 章节摘录

插图：第四章 饮茶减肥法常饮乌龙茶，可燃烧体内脂肪，有效防止肥胖。茶有很多品种，有绿茶、红茶以及乌龙茶等。从植物学的角度来看，无论是茶树或茶叶，所有种类都是相同的，不同之处在于加工的方法，具体来说就是茶叶发酵的程度。乌龙茶也叫青茶，是一种半发酵茶。它综合了绿茶和红茶的制法，品质介于两者之间，既有红茶的浓郁，又有绿茶的清香。乌龙茶中含有大量的茶多酚，可以提高脂肪分解酶的作用。降低血液中的胆固醇含量，有降低血压、抗氧化、抗衰老及防癌等作用。经常喝乌龙茶的人，身体的脂肪含有率比喝得少的人低，而且，女性喝乌龙茶减肥的效果比男性显著。同红茶及绿茶相比，乌龙茶除了能够刺激胰脏脂肪分解酶的活性，减少糖类和脂肪类食物被吸收以外，还能够使身体的产热量增加，促进脂肪燃烧，尤其是减少腹部脂肪的堆积。乌龙茶还能提升自主神经、副交感神经的活动，预防因压力过大造成的暴饮暴食以及因为想抑制焦躁而拼命吃东西的窘境，有助于减肥。大家都知道，我们吃的食物中往往鱼、肉等动物性脂肪偏多，而烹调时又要用很多的花生油等植物油。吃这样的菜，往往会造成脂肪过剩。但是，如果能在饭前饭后喝一杯乌龙茶，就可以很好地促进这些脂肪分解，使其不被身体吸收就排出体外。自然会防止因脂肪摄入过多而引起的肥胖。肥胖可分为脂肪型和水肿型两种类型。乌龙茶主要是调节体内脂肪代谢系统，所以对脂肪型肥胖的效果更好。但是，因其有较强的利尿作用，所以对水肿型也很有效。下面给您介绍一下饮用乌龙茶需要注意的问题。首先要选择质量好一点的茶叶，其中，对防止肥胖有特别功效的是铁观音，但铁观音的价位高，而且味道又有些刺鼻，所以可以在铁观音中掺入一些别的茶叶饮用。用乌龙茶减肥，三餐前后都要喝一杯。最好喝热茶，不加糖，而且，不要饭后马上喝，隔1小时左右比较适宜。喝茶也要适应个人体质，如果喝茶后感到不舒服，像胃痛或睡不着觉，最好还是适可而止。泡茶时，水温要控制在80-90℃：泡好的茶要在30-60分钟内喝掉，否则茶里的营养成分会被氧化。为了达到减肥效果，最好坚持半年以上。三个月左右其效果不会太明显。而当体重下降到一定程度时，可停止饮用或减少用量。若继续应用下去，有可能瘦得太厉害，甚至不能回复健美身材。已经瘦下来的人，只要坚持在每日三餐时各饮一杯就可以了。饭前饭后饮一杯普洱茶可避免脂肪沉积吃饭的时候身体会发热，这是因为吸收食物时，通过自主神经的作用而释放出了热量。这种饭中饭后发生的散热现象被称为“食物性体温升高”，这种功能越旺盛的人，吃下去的东西燃烧得也就越快，体内脂肪就不容易沉积。普洱茶的减肥、降脂功效主要来自两个方面的因素：一是由茶多酚、叶绿素、维生素C等多种有效成分综合作用形成的；二是发酵过程形成的多种有益菌群综合作用，减少小肠对甘油三酯和糖的吸收，分解腰腹部脂肪。经常有减肥失败的人抱怨，说自己用了种种方法，可是体重还是控制不好。其实这些人应该有意识地促进食物性体温升高，使体内脂肪燃烧，最好的办法就是饮用普洱茶。在饮用一段时间之后，你就会发现自己的体重确实下降了。人们通过节食减肥瘦下来后，一不注意，体重就会反弹。普洱茶不但可以减肥，还可将体质调节到最佳状态，当减肥成功后，应该继续保持喝普洱茶的习惯，这样可以保证体重不反弹。当体重下降到一定程度时，普洱茶就不会再刮去体内脂肪了。也就是说，我们不用担心瘦得太厉害，可以放心地喝。饭前饮用普洱茶能使胃有饱胀感，从而减少摄入食物，但喝完如果感觉太饿，又控制不住食欲，就成增肥了。所以普洱茶宜在饭后半小时饮用，能消脂解腻、促进食物性体温升高。另外，普洱茶中含有丰富的维生素B1，可以将体内糖分燃烧并转化为热量，避免其转化成脂肪并在体内沉积。荷叶茶可以组织脂肪的吸收，从根本上减重。荷叶即莲叶，系睡莲科植物莲的叶片。以叶大、完整、色绿、无斑点者为佳。中医学认为，荷叶味淡微涩。入心、肝、脾经，可用于暑热、水肿、淤血的预防和治疗。中药现代研究结果表明，荷叶有降血脂作用。荷叶碱是荷叶中提取的生物碱，荷叶碱可扩张血管、清热解暑，有降血压的作用，同时还是减肥的良药，临床上常用于肥胖症的治疗。荷叶碱减肥原理为在人体肠壁上形成一层脂肪隔离膜，有效阻止脂肪的吸收，从根本上减重，并更有效地控制反弹。我国自古以来就把荷叶作为瘦身的良药。肥胖的人不妨经常饮用荷叶茶，对减肥很有帮助。把荷叶撕成一小片小片的，放到杯子里，倒上热水，盖上盖子，不烫的时候就可以喝了。充分利用荷叶茶的减肥效果，需要一些小窍门。(1)必须是浓茶，第二泡的茶效果不大。虽然只要能泡出颜色来沏多少遍都可以，但除第一泡之外，其他的不可能有减肥效果。荷叶茶每天饮用三四次为好。有便秘迹象的人每天饮用可以使大便畅通，对减肥更有帮助。最好是空腹时饮用。在饭前喝下。(2)不必节食。因喝一段时间后，对食物的爱好就会自然发生变化，很多人就不太爱吃荤腥油腻的食物了。此外，荷叶茶不用煮。将茶放在茶壶或大茶杯里，倒上开水就可饮了。最好能焖5-6分钟，这样茶汁会更浓。荷叶茶就算茶凉，其效果也不会发生变化，所以夏季可冰镇后饮用，味

## 《轻松减肥100法》

道更佳。桑叶茶可有效消除体内的脂肪，帮助减肥在中医学领域，桑叶一直是非常珍贵的东西，很早就被作为药材而应用于临床。古代医籍《神农本草经》中已记载了桑叶的药用价值。现在，在中医治疗中，桑叶作为改善糖尿病及其他各种疑难杂症的药物而使用。中医认为桑叶药效极其广泛，具有止咳、清热作用，可用于治疗头昏眼花、消除眼部疲劳、消肿、清血、治疗腹痛、补肝、美肤等。桑叶之所以能够消肿，是因为桑叶有利水的作用。利水作用与利尿作用不同，不光可以促进排尿，还可使积在细胞中的多余水分排走。所以桑叶能够改善水肿现象。清血是指将血液中的过剩的中性脂肪和胆固醇排出。血液中的中性脂肪或胆固醇水平过高就是高脂血症。所以肥胖的人多是高脂血症患者。健康人的血液中胆固醇值为3.36-5.18毫摩尔/升，而当吃得过多，超过正常值范围时，就会发生高脂血症。而桑叶具有改善高脂血症的作用。肥胖者腹部、背部的脂肪细胞中储存了过多的脂肪，当血液中的中性脂肪减少时，储存的脂肪就会被释放出来。以热量的形式被消耗掉。这样反复下去，身体里的脂肪就会减少。因此，减肥和改善高脂血症是相互关联的。另外，高脂血症病人的血液黏度高，在毛细血管中流动不畅通，容易被堵塞，心肌梗死和脑梗死就是这种堵塞的结果。桑叶中含有强化毛细血管、降低血液黏度的黄酮类成分，所以在减肥、改善高脂血症的同时，又有预防心肌梗死和脑梗死的作用。此外，近年来的研究证明，桑叶还有良好的皮肤美容作用。特别是对脸部的痤疮、褐斑有比较好的疗效。桑叶富含黄酮化合物、酚类、氨基酸、有机酸、维生素及多种人体必需的微量元素，这对改善和调节皮肤组织的新陈代谢，特别是抑制色素沉着的发生和发展均有积极作用，坚持常饮还可减少皮肤或内脏中脂褐质(即老年斑)的积滞。

# 《轻松减肥100法》

## 编辑推荐

《轻松减肥100法》：家庭保健百科。按摩法·运动法·食疗法·饮茶法

## 《轻松减肥100法》

### 精彩短评

- 1、方法很多，很实用。对于饮食方面讲的很多，纠正了我的一些错误观点。有一些简单的减肥方法对我很有用，有些动作适用于我这种人。是一本不错的书！
- 2、薄薄的，蛮大的界面.内容还是不错的，只是不太喜欢印刷，单一的色，纸质不太好.
- 3、不错，蛮有用的
- 4、加上邮费比这本书的原价还贵！被当当骗了！呜呜
- 5、管住嘴，迈开腿
- 6、买回来，感觉还行，不过看了一会就放一边拉。。实用不实用就不知道了，呵呵。。



# 《轻松减肥100法》

## 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)