《成为世界第一美女的减肥法》

图书基本信息

书名：《成为世界第一美女的减肥法》

13位ISBN编号：9787531724209

10位ISBN编号：7531724200

出版时间：2010-4

出版社：北方文艺出版社

作者：[澳] 艾丽卡·安吉亚尔

页数：180

译者：黄芬

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

《成为世界第一美女的减肥法》

内容概要

《成为世界第一美女的减肥法》

作者简介

《成为世界第一美女的减肥法》

书籍目录

前言1 早日从“营养沙漠”中脱身2 现在的饮食将决定你10年后的面貌3 最好的“化妆品”在你的餐桌上4 美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”5 世界上的美女们早已不吃“白颜色”的食品6 “沙拉都是健康食品”， 这只是你的一厢情愿7 美女需要的是五彩缤纷的健康蔬菜8 新鲜的甘甜水果是美容的绝佳选择9 必放入购物车中的西红柿和浆果10 健康美味的“蔬菜皇后”：西兰花和小松菜11 牛奶并不是补钙的最佳选择12 美女与鸡蛋的“不了情”13 杏仁的力量14 生吃益处多15 怎样喝出美丽？16 肌肤是映照体内的一面“镜子”17 与油“化敌为友”18 向面包圈加卡布奇诺的午餐说“再见”19 鳄梨是可食用的美容液20 “祸从口出”——皱纹与色斑21 白砂糖的危险度堪比毒品22 最适合美女的甜食是黑巧克力23 体寒的女性无法成为美女24 发梢和指尖所体现的美丽25 药补为我们的美丽保驾护航26 好油不发胖27 节食有什么好处呢28 只关注卡路里是远远不够的29 美丽也离不开碳水化合物30 脂肪与胖瘦并无直接关系31 大多数饮料都是“液态砂糖”32 你真的需要减肥吗？请客观看待自己33 没有哪个环球小姐骨瘦如柴！34 吃太少的女性实在令人担心35 细胞氧化和炎症都会引起身体老化36 鲑鱼是抗衰老的极品食材37 对抗大脑衰老，核桃和蓝莓有奇效38 “软乎乎”的诱人甜点是美容的大敌39 冰淇淋是加速老化的“糖衣炮弹”40 马上戒烟41 运动量过大或不足都会加速老化速度42 正确的姿势和深呼吸是美丽的根基43 快餐也能吃出健康44 吃零食选坚果和干果45 美女吃饭总是慢条斯理46 消化好是成为美女的绝对条件47 肚子饿得睡不着时来杯豆浆可可48 看清食材真面目才算美丽掌门人49 食品中含有奶奶不知道的成分时最好不要买50 试试吃点发酵食品“美化肠道”51 一个月是固定新饮食习惯的最短周期52 “美丽事业”的“游戏攻略”53 不管“三七二十一”的吃，效果不好54 在餐馆点菜时的注意事项55 睡眠是减肥的良方56 睡前1小时内的活动决定你的睡眠质量57 从容的早晨让你一整天都有好心情58 越是累的时候，越应该活动身体59 每天做一次放松姿势，远离压力不是梦60 从委内瑞拉代表魅力中得到的启示61 森理世和知花库拉拉最初也非完美之人62 更加肯定自己63 理想人物与毕生追求——人生的必经之路64 健康的心理离不开良好的饮食习惯65 微笑·快乐，可以让你变得更美丽66 享受属于你自己的时间67 受到称赞时就由衷地道谢68 聚焦自身的优点附录 一周美人计划 我的一周饮食和生活大公开！ 成为美女的食油之道 健康零食 在外就餐时的GOOD与NO GOOD 营养剂和健康食品

《成为世界第一美女的减肥法》

章节摘录

插图：最好的“化妆品”在你的餐桌上世界上每位女性都希望变漂亮。日本与世界各国相比，女性每年在美容上的开销排名第二。其实价格昂贵的化妆品和护肤品并不那么“物有所值”，很多资金都被用于包装和广告宣传了。化妆品公司研发出的产品到底对美容有多大功效不得而知。现在除了维生素A以外没有其他实际数据可以证明化妆品的实际功效。此外，像对付皱纹等皮肤问题，重要的是要做好真皮层的护理，所以你在皮肤表层抹再多昂贵的护肤品也未必有用。比起花重金用于购买各类美容产品，还不如多留意一下你餐桌上那些真正有效的“化妆品”。最好的化妆品其实是食物，最好的化妆工具实际上是你的筷子。吃什么决定你拥有怎样的身体。只有在营养得到合理摄入时你才能获得不易发胖的体质，娇嫩的肌肤和充满自信的心情。反正吃饭是每个人每天都要做的事情，何不认真对待，获得美丽人生呢？“因为肚子饿才吃东西”，现在到了告别这种老旧观点的时候了。你应该认识到食物即“化妆品”，思考怎样才能吃出美丽。刚开始的时候可能无法同时坚持多种饮食习惯，不急，一个一个来，细水长流终有水到渠成的一天。“知识就是力量”这句格言同样适用于美容和健康，掌握正确知识，就可创造出属于自己的美。美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒”即使清楚多吃蔬菜有益健康，但是每天早上都要腾出准备蔬菜沙拉的时间又不够实际。这个时候，有个绝好的选择，那就是：来一杯蔬菜汁。它不仅简单易准备而且能够很好地补充维生素。早晨空腹的时候，摄入的营养成分能够被很好地吸收，所以养成早起喝杯蔬菜汁的习惯绝对让你获益终生。同时早起后摄入水分，有助于解决便秘问题。不过有些蔬菜汁又苦又难喝，所以大家会敬而远之，其实不是所有的蔬菜汁都如此，牌子不同，风味也不同。所以只要选择对你口味的就行。我喝过很多牌子的蔬菜汁，其中日本的同类品牌中，我推荐日本蔬菜精华Vege power plus这个牌子。当然也有很多牌子的蔬菜汁相当不错，如可果美蔬菜汁。口味并不是最重要，关键是看它的原料是什么，因为不同原料的蔬菜汁，其功效有很大的不同。所以在购买的时候要认真看一下包装上的营养成分表。一般添加叶绿素的话就代表它抗细胞氧化以及帮助排毒的效果较好。虽说蔬菜汁美容效果好，但因为不是特别好喝，所以需要再想点法子让自己坚持下去。比如在蔬菜汁中加入果汁含量100%的苹果汁。你会发现蔬菜汁特有的那种涩味会变淡很多，从而也就不会那么难以下咽。此外，因为“蔬菜汁”这个名字不是那么诱人，所以我把它叫做“绿色鸡尾酒”。“一天之计始于晨”，清晨之计始于一杯“绿色鸡尾酒”，将让你一整天都充满活力。必放入购物车中的西红柿和浆果很多人都知道蔬菜和水果有益健康，但又苦于如何将它们做成美味佳肴。其实只要学会简单的烹调方法就可以，不需要弄出个什么大餐来，而且你自己也很难坚持顿顿做大餐。如果你是一个人住的话，一次买太多水果、蔬菜也吃不完。建议只买一种蔬菜和水果，蔬菜我推荐西红柿，水果我推荐蓝莓等浆果类，它们分别被称为万能蔬菜和万能水果。西红柿只需洗净切好就可以吃，而且抗氧化成分丰富，既方便又健康。熟食的话，也有多种选择。将西红柿熬煮成意大利风味酱汁，就可以浇在鱼或肉上制成一道正宗的意大利料理。想做成中餐，可以炒或做成汤，都非常美味。接下来介绍浆果。我有两份十分推荐的早餐食谱：1. 在酸奶中放入富含花青素的蓝莓再撒上些坚果。2. 将榨好的蓝莓汁加入豆浆中，摇匀即可。酸奶、豆浆这些食材都很容易买到，而且还可以一次性大量购买，吃不完，冰箱可以帮你忙。除了蓝莓之外还有一种既平民又高效的美容水果——苹果，注意洗干净后连皮一起吃效果更好哦。美女与鸡蛋的“不了情”现在很多食品都打着“低胆固醇”的旗号来吸引顾客，让人觉得不管是年轻女性或者瘦弱的人都有高胆固醇的危险，所以人人自危。经常听一些人说“怕胆固醇升高，所以不吃鸡蛋”。不知道在你周围是否也有这种观点的人？如果有的话，就请友情提醒她（或他），这样的想法是错误的。认为吃鸡蛋会使胆固醇升高是一个误区。最新研究显示，每天吃两个鸡蛋，对体内脂肪和胆固醇含量不会产生影响，相反还会起到改善的作用。鸡蛋的好处还有：烹饪方法简单；容易买到；富含优良蛋白质，可以促进骨骼和肌肉的生长发育；丰富的抗氧化成分，能够起到很好的美肌护眼作用；维生素和矿物质的含量高，有利于头发和指甲健康有光泽的生长等。总之，可以说鸡蛋就是一个“宝”。最近还有数据显示，坚持早餐时吃两个鸡蛋，过一段时间甚至会出现体重下降倾向。鸡蛋是滋养美丽的重要食材，应该定期定量摄入。此外挑选鸡蛋时最好选柴鸡蛋或者是绿色无公害鸡蛋。杏仁的力量最新公布的研究显示，吃杏仁可以帮助减肥。研究者做过一个对比，对象是正在减肥的两组女性，一组经常吃杏仁，另一组不吃。过了一段时间后，对比吃杏仁组与不吃杏仁组的减肥效果，发现吃杏仁组的减肥效果高于不吃杏仁组的62%，吃杏仁组的平均体内脂肪含量比例低于不吃杏仁组的56%。此外，吃杏仁组女性的腰围相对变小，血压也有明显下降。为什么杏仁能帮助减肥？那是因为吃杏仁容易产生持久的饱足感，不容易饿，减

少了不自主吃零食的习惯，所以在不知不觉间就能瘦下来。杏仁中富含优质的植物油，能够让你的血糖值在饭后2～3小时内保持稳定，血糖值的稳定让你的身体在这段时间内不储蓄脂肪，而是转为燃烧脂肪的“模式”。杏仁能不知不觉改变你爱吃甜食的习惯，且富含纤维素，能够减少身体对热量和脂肪的吸收，它天然无公害，是滋补身体，呵护健康的不二选择。除了杏仁之外，其他的坚果也都有类似功效，可根据自己的喜好进行选择。此外在挑选时，切记认真确认一下营养成分表，不要买用油炒过或是加盐调味的坚果。最适合美女的甜食是黑巧克力吃甜食可以让人产生幸福感，爱吃甜食更是女性之常情，与其挣扎于“吃还是不吃”，掌握正确的甜食吃法才是最好的选择，美食美容两不误。想吃甜食的时候，我推荐大家吃坚果和纯度在70%以上的黑巧克力，它们都含有丰富的抗氧化物质和食物纤维。坚果如栗子含有丰富的蛋白质，能够稳定血糖值，使人保持较为持久的饱足感。而黑巧克力只吃一点就能满足你的甜食欲望，减少甜食过量摄入带来的一系列问题。我常对森理世（2007年环球小姐大赛冠军）她们说要随身带点黑巧克力，在想吃甜食的时候吃一点。除了黑巧克力之外，水果、栗子、甘薯等富含抗氧化物质和食物纤维的食物，能够稳定血糖值，让人获得持久饱足感，对于转移对甜食的依赖性有很大作用。如果实在特别想吃蛋糕等甜品的话，偶尔吃一点也没有太大的关系。毕竟凡事努力了80%，再放松20%的话才更容易坚持下去。但是，要么在饭后立刻吃，要么就先吃5颗杏仁，以防止甜食引起的血糖值骤升问题。发梢和指尖所体现的美丽真正的美女关注身体的每一个部分，精心护理，从不懈怠。一般人容易忽视对头发和指甲的照料，这其实是在给你的美丽减分。东方美女有一个得天独厚的优势，那就是有一头让欧美人十分艳羡的黑亮秀发。但是，现在有很多人为头发问题所困扰。原因大体可以归结为精神压力过大和生活节奏不规律。找到原因后就应该对症下药进行我们的“修复工程”。我推荐的方案是食物疗法。首先，要多摄取优质蛋白质，它是为头发和指甲供给营养的最主要物质。富含蛋白质的常见食物有鸡蛋等。除此之外还有一种营养物质不可缺，那就是——锌。锌在牡蛎、鳄梨、灰树花菌、烤海苔、南瓜等食物中含量比较丰富。值得一提的是牡蛎同时含有丰富蛋白质，所以应多吃。摄入锌除了增加头发和指甲光泽等好处之外，还有一点很好，那就是可以使味觉变得更加灵敏，这样就可以改变吃饭时口味重的习惯，过上饮食清淡的健康生活。还有一样大家很熟悉的食物，那就是芝麻，它可以滋润发根，减缓白发的生成。同时它富含可以通畅血液的维生素E，和有抗老化作用的抗氧化物质。生芝麻表皮坚硬，较难消化，所以最好选择熟芝麻或磨碎的芝麻。食疗不是一朝一夕就可以出效果的，特别是营养要到达发梢需要很长的时间，但绝对是最根本的解决方案，所以，让我们耐心等待身体的蜕变吧。肌肤是映照体内的一面“镜子”脸上长出小痘痘或色斑非常影响心情。皮肤好坏直接决定你给人的第一印象如何。特别是到了一定年龄的女性，能够拥有年轻健康的肌肤是一件很让人羡慕的事情。皮肤不仅仅是身体的“保鲜膜”，还是一面映射内脏状态的“镜子”。皮肤上起了变化，就代表你体内一定也发生了某些变化。我们平时用美容产品所作的护理仅限于清除皮肤表层坏死的细胞，并不能做到深层护理。与其花钱购买各种美容产品，还不如在健康饮食上投资，多吃蔬菜就是既经济又有效的方法。每天多吃蔬菜，大概一个月后，你就能看到效果。这种从内部入手进行的改善，是一种彻底的改善，这样获得的美丽能经得起时间考验。“每日三餐好好吃”很重要，但“吃什么好，吃什么不好？”也需要关注。美容的大敌——饱和脂肪酸会加速细胞老化，引起皮肤问题，所以在选择食用油时应该选用不饱和脂肪酸食用油，并且少吃劣质油炸食品。除了健康饮食之外，还需要确保睡眠时间和为自己减压。长期处于紧张高压的环境，或者经常睡眠不足，都会加速细胞老化，引起一系列皮肤问题。通过合理膳食从内而外进行调理，不仅可以强化内脏机能，还能获得美丽容颜。肌肤是映照你体内的一面“镜子”，体内环境的和谐，才能在“镜子”中看到美丽容颜。

《成为世界第一美女的减肥法》

编辑推荐

◆《成为世界第一美女的减肥法》与村上春树《1Q84》并列为日本超级畅销书◆ 《成为世界第一美女的减肥法》是一本让你“ 由内而外 ”变美丽的减肥书 ◆ 环球小姐知花库拉拉、森理世的营养指导师首次为你揭开如何吃出美丽的奥秘 ◆ 餐桌上才有你所想要的宝石（财富）与美丽！ ◆ 《成为世界第一美女的减肥法》倡导的饮食法被众多女性疯狂追捧

《成为世界第一美女的减肥法》

精彩短评

1、很一般的减肥书
2、对于获取和加强健康美容知识而言,是不错的一本书.
3、非常健康的减肥方法
4、闹眼子
5、151118-1125作者起这个书名也是太自信。不过我看到别人推荐就真的借来看是怎么回事！【中大图书馆】
6、虽然说书的内容看目录大致可以了解，但是仔细看了之后才发现作者不愧是世界小姐的顾问，说的都很有道理。这些内容是可以指导我们如何合理地健康饮食，而不是一味地节食。是可以受用终身的呦，所以现在一有空就会拿来翻翻。还是推荐的O(∩_∩)O~~
7、书上的内容很实用，有些观点很新颖，值得一读。同时在生活中很多可以用上的。
8、短小精悍的一本书，之前刚刚看了《You，你的身体需要管理》，再看这本书的时候很多观点似曾相识，所以觉得不错。对于没有营养学和身体使用基础知识的读者可能不是很适合。

9、60. 啊啊啊！我要健康，不喝饮料不吃甜食不晚睡~！
10、因为很想科学健康的减肥，所以买了这本书，还是蛮不错的！关键是书中的理念很健康时尚，我觉得很好！而且我也挑选书中可以实现的方法用在自己身上，至少还是有用的，但减肥是个持久战，见效果我看需要一段时间！这是一本可以一读再读的好书！
11、11.2.6--11.2.10 嗯……我可没有专用营养师
12、主要讲的是营养，和过去了解的一些营养知识是互相印证的，还有食谱哦
13、很多减肥都是以牺牲健康为代价的，这样就得不偿失了，我们应该好好参考一下营养师的意见，这样才能达到既美丽又健康的目的。
14、希望能从中得到健康减肥的方法，支持当当，支持正版！
15、越看吃的越多。。。
16、试一试！
17、不错，对吃什么讲得很有道理
18、要慢慢改变不好的饮食习惯
19、我不是胖的人，但我买了这本书后，看了后，还经常翻翻，对照一下自己，看看平时都吃了哪些热量低又有营养的东西
20、主要讲的都是饮食，只能说是理了一遍。没什么特别。不过，我真的很想瘦10斤啊。
21、很好。想变成美女就看它吧
22、书的编排方式不好，以前看过但没有什么体会，近期减肥，看却很有体会。真的是减肥期用蛋白质饮食最好；疲劳时运动是最好的放松都深有体会。
23、还不错，很多东西可以借鉴～
24、又一本内容单薄的骗钱书
25、里面的文章虽然篇幅不长，但都讲到重点，对于选择适合自己的健康食品很有帮助。
26、一直都在减肥 买了这本书会照上面教的做 希望能在夏天之前瘦下来啊
27、点貌似都讲到了 可是感觉还是缺了些什么 简单来说就是保证新鲜 蔬果 适量碳水化合物 优质蛋白 一周2-3次运动 心情好
28、还是同事想要的
29、此书比较适合日本人 里面好多的食物都是日本的 可能那位美女是日本的吧
30、有用处，应该看看。
31、很不错的减肥书。
32、这本书何有好处，至少教会了我注意饮食上的健康
平时上高中中午晚上吃饭都不回家、2、3年下来身体都吃坏了
不但人长胖抵抗力也下降，食堂的卫生不敢保证校外的视频卫生也不敢保证
平时吃的都是精加工的面包饼干要不就是油炸食品、
看了这本书以后、我深深的认识到，我应该更加注意我的饮食健康

我要好好汲取书里的知识，把健康找回来
33、现在正在看的一本书
34、健康的饮食实际才是美丽的制胜法宝！
喜欢里面的一句话“ 女人最好的化妆品就在每日的餐桌上 ”
35、是朋友介绍的，书上面的方法还不错。。简单易懂。
36、书名很吸引，但实用性不大！
37、值得一看啊，各位追求美丽的女同胞们。
38、减肥得依赖坚持~~
39、里面有很多独立的小短篇，每一篇一个注意事项的内容
还是挺好的，毕竟都是世界级美女的经验之谈吗
40、当当读书客户端看的（这个还不错~~硬广）。基本是一些日常小习惯和日常tips我觉得还挺好的~可以当科普看~
41、看了这本书能够感受到作者写这本书的目的 同时也很感谢作者能够创作出这么好的作品 尤其是对女人对女孩儿 都有很好的帮助 感谢作者！
42、这是我送给我女友的书
她说不管好不好看，她都看完。
43、买了，还没空看，因为我买别的书太多，这本是为了减肥而买的，希望有效。搞活动买的，很实惠。
44、很多关于健康生活的书，这是一本让我受益良多的。里面谈到关于白砂糖的内容，让我豁然开朗，原来俺肥的原因就是因为看不见的白砂糖，希望看到我评价的同学能好好看看这个章节，健康生活属于我们的。
45、当当才送过来的，还行吧。不过性价比不是太高
46、生活中的很多细节都有说到、很详细、坚持下来应该不难。慢慢改变生活习惯就可以了。
47、买了3本书,最喜欢这本.写的比较详细.
48、血液循环不畅 体寒影响魅力的关键因素，认识到就要女里改善了
以后决定多吃沙拉了
49、主要是从饮食方面讨论减肥，很健康的感觉
50、一般般，有很多推荐的食品不太适合我。有一些理念倒是不错。当初选择它，是因为够小、内容够少，符合当时车上阅读的需求。
51、老生常谈
52、书里讲的东西。。。都挺弱智的。。。~居然能在日本卖的那么火？
53、就是普及一些减肥常识
54、好好学习，努力减肥~
55、之前看别人推荐过这本书！说书的内容不像名字那么肤浅哈哈哈～我会按照书上的做！希望可以变美丽吧！由内而外的美出来吧
56、成为美女是很容易的，只要能做到就好啊
57、单单注意体重确实不行 还要看身形
58、里面的道理从小听到大了。不过偶尔我们还是需要有人像老妈一样唠叨一下提醒提醒。这大概是这书的价值
59、在书店里就可以读完的书，我的饮食准则是不吃黑色的东西，可以对木耳和黑巧放行。减肥和美白是检验真美女的绝对标准，磨骨吸脂的不服来辩。
60、虽然看了也没减肥成功，不过还是很喜欢，以后会加油的咕~~(╯ ﹏ ╰)
61、翻了翻，书还真的不错，减肥的信念呐，哈哈～
62、灰常一般
63、很喜欢，没有怪味，应该是正版的
64、减肥太难了。。。我只希望有一天可以达成愿望！
65、小小的一本书，可是写的内容超级实用，我很喜欢
66、减肥的姐们们一定要看这本书哟~~
67、一些方法很有用，书里还有食谱，虽然做起来不太现实

68、减肥需要坚持不懈~介绍个几个减肥小点子得坚持……
69、可是不错，知易行难。
70、书不是很厚，读起来比较易懂、易记，个人觉得写得比较有一定到了，就是要求太严格了~~可能做不到。
71、减肥的书多多网罗来
72、理论上了解了很多健康的减肥法
73、书名好俗气，作为俗人，还是从图书光书架上取走了这本书。除了还是停留在提GI值，以及吃红肉之外，真是干货满满，推荐。

74、书薄薄小小的，翻开，左大标题，右内容，每页都是；排版算是独特吧，但是信息量实在是太少了些.....正常速度，2小时读完吧。
75、这么好的一本书啊，我都不记得了，有时间拿出来看一下。
76、前前女友的书。我只是来标记一下。
77、很实用,只是不容易坚持.书很好.
78、买了五本书 三本关于减肥 两本医学养生，这本书是无本里最好的一本
字不多 但是句句有用没有废话，话题没有扯远，告诉我们健康减肥，有些书虽然说减肥 一句话重复很多遍而且说说就说些大道理谁都懂的那种就没什么用，这本反而是简单易懂，买书不一定要买厚的一定要实用 ，很快可以看完，而且看完能学到东西。
79、不错的书，只是有些食谱不符合中国内陆人的习惯，有些可行性不咋的。
80、对于我这类急于减肥的MM来说，很实用，也清楚认识到减肥的误区！！！
81、写的挺好的，简单实用，如果照着做肯定能变美的，可惜我没这个毅力，所以至今也没变美。
82、受益匪浅 就是估计比较适合日本人 因为很多事物都是日本的东西 实践就一般了 内容只能给自己提个醒
83、一直找不到对的减肥方法，本书有68个减肥小方法，不一定没一个都要实践，但是可以选取。
84、这本书对减肥毫无概念，对饮食毫无头绪的人可以看看，就像一本启蒙书一样。
85、希望能成功减肥
86、实践出真知~~
87、不知道为何能成为销量第一？没什么大用处
88、想健康减肥 的姐妹 值得一读
89、看完这本书，觉得非常好！
90、在城市之光翻完的，排版非常没效率，半本都是小标题。知识相对于还在靠绝食减肥的中国女人而言太艰深了，适合对控制热量和蛋白减肥法有了解的人。同样，作为女人写给女人看的书，里面充斥着废话。
91、值得一看的书，非常，值得值得
92、一些提示和技巧还是挺实用的
93、书不错，但能不能减肥成功关键靠自己~
94、减肥真是一项持久的战争啊。
95、读读这种书 其实不错 挺健康营养的
96、吃的却是一个应该重视的问题
97、我很早就想拥有它了，现在如愿以偿，真是太高兴了
98、看完之后觉得健康的美丽并不是瘦下来就能获得的，不错
99、不错呢．．．．．
100、这本书，我以为应该不错，评论和销售情况都很火爆。结果很失望，薄薄的一本，内容和我国中医以及养生书的内容大同小异。。。
都是看过了的。失望啊
101、包装精美，比我上次第一次买的好。

《成为世界第一美女的减肥法》

精彩书评

1、胖瘦、美丑不是衡量女人的唯一标准。我们要健康，我们要有气质，即便年老色晒，即便满头银发，即便丰满丰润，只要知性、有气质依然是魅力女人。美女要持之以恒，要懂得取舍，懂得管理约束自己，懂得宽容，懂得感恩，懂得知足常乐。美丑不等于幸福与否，是不是美女不重要，幸不幸福是自己意识能动性是否够强烈。
2、本是位给选美小姐做培训的讲师写的，比如吃黑巧克力、水果、鱼肉神马的，和那一大堆吃出美丽来的养颜书大同小异，就不列举了。个人觉得，这种书之所以大同小异，也不算坏事，很多食物各种书里各种出镜，赶场个不停，只能说明人家的确有用，有些真理世界大同，比如馒头能饱人，吃多了容易撑，口感比米饭干点儿，最好就口汤。这话敢说放诸四海都适用。当然你也可以讲西方吃面包，大同小异嘛，我们一向讲要求同存异嘛，当然，拓展说前几天有个转的N多的微博说日本的面包是和果子这个太扯，连京都和将军们都骂进去了，当年那个SO有名的和果子，德川家康递给他俩孙子那两个豆馅团子，那可是有历史意义的啊，说远了说远了。
3、在新东安吃饭，边上华润的OLE超市。对品相一般的日系生活类书籍，能看定不会买。在吃了一半的饭之后，在超市里扫完了这本书。转过身又钻到席面，同伴还在。1，优质油脂，黑巧，胆固醇，蛋白质，都是好东西。2 橄榄油+柠檬汁+醋=沙拉酱3 售贩饮料等于白砂糖液4 没了日语重新在学，很好玩。蔡澜又开始看，你好冬天
4、这本书对一个减肥毫无概念，对饮食毫无条理的人来说，是一本好书。这本书说是一本减肥书，不如说是一本减肥启蒙书。
5、嗯，，整本书都是废话，，废话，，废话~我花了一个小时就看完了，，妈的，浪费钱，，全是宣传给闹的，，根本就没那么实用吗~中心思想就是让我们吃，，正常的吃饭。，注意饮食均衡，，，注意调节血糖，，，，好了，，就这些！中国人都知道，还要小日本教个屁啊教~
6、刚刚面世的《成为世界第一美女的减肥法》，是一部在日本家喻户晓的超级畅销书。该书之所以能够畅销，首先在于它的作者是一位“ 制造美女 ”的大师——日本的环球小姐森理世和知花库拉拉的营养指导师艾丽卡□安吉亚尔。正是由于该书作者这一特殊身份，使得这本书不同于我们以往见到的任何一本减肥书、美容书。该书对那些有志于减肥、有志于修炼成美女的年轻女孩来说，具有超强的指导性。当当有售：http://is.gd/bJOLo .dangdang.com
7、饮食：蔬菜汁少吃精加工的谷物 吃糙米自己做沙拉酱：橄榄油 几滴柠檬汁 醋多吃色彩鲜艳的蔬菜 水果推荐：番茄 苹果 坚果 鳄梨蔬菜推荐：西兰花 小松菜 南瓜其他：鸡蛋 杏仁 芝麻 橄榄油 黑巧克力 绿茶 海苔 鲑鱼忌口：糖和淀粉（加速老化 皱纹色斑）各种甜点（反式脂肪酸）烤炸 膨化食品生活习惯：运动每周三次三十分钟以上 早睡早起（22点到2点是身体自我美容的时期）做深呼吸 吃饭时不喝汤或水 但葡萄酒可以 睡觉前一个小时远离手机电脑电视强光

《成为世界第一美女的减肥法》

章节试读

1、《成为世界第一美女的减肥法》的笔记-全书

每天吃蔬菜，坚持一个月就会发现很有用。

如果觉得白开水难喝，就加入柠檬。柠檬碱性对身体好

吃甜甜引起血糖值突然升高的话后面就会越来越饿.所以甜甜应该饭后吃.

每天睡前竖腿可以减少浮肿

当你某天不运动就不舒服,说明运动已经融入了你的生活.如果能如此坚持下去,即使过了10年,岁月也不会在你身上留下多大痕迹.

深呼吸，呼气比吸气长2倍，能帮助新陈代谢

睡前1小时远离手机，电脑等强光屏幕，因为会抑制褪黑素的产生。
同时不要做一些让脑袋高速运转的事情。（所以洗完澡以后按摩一下，做一下伸展运动就睡最好）

万用减压法：大字型躺，四肢伸开，发呆。

越累越要运动。

减肥=优质油脂+优质蛋白质+水果蔬菜

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