

## <<28天懒人减肥计划>>

### 图书基本信息

书名：<<28天懒人减肥计划>>

13位ISBN编号：9787122066107

10位ISBN编号：712206610X

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：李斓

页数：125

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：<http://www.tushu007.com>

## <<28天懒人减肥计划>>

### 内容概要

特别适合懒人、易坚持、好操作的28天不吃药减肥法！  
作者真人亲身实践，检验超神奇减肥方法，配合细致每日饮食计划，坚持数年体重不反弹。  
体重秤究竟有什么重要性？  
怎么计算一餐的卡路里？  
上班族怎么实施减肥计划？  
饿得不行了怎么办？  
基础代谢率也要适合亚洲人体质吗？  
减肥成功后反弹怎么办？  
日常家务能减掉多少赘肉？  
减到什么程度算是可以了？  
.....这些减肥不可不知的“大”问题，都能在《28天懒人减肥计划》中得到解答，让它成为你减肥旅程的指路明灯吧。

## <<28天懒人减肥计划>>

### 作者简介

李澜，中文系毕业，曾任报社记者、编辑工作，后出国定居。  
期间出版过旅行散文，写过专栏。  
从事减肥大业10年之久，自认比较成功。  
目前为自由撰稿人。

## <<28天懒人减肥计划>>

### 书籍目录

第一章 我的不吃药减肥法的简单原理所在！

第一节 写在前面的话：看似简单的方法第二节 秤的事和“净身”的事，老重要的！

第三节 图穷匕首现——“计算法”减肥杀手锏原理第四节 饿得“不行了”怎么办？

第五节 如何具体地实施计算卡路里法第六节 上班族如何实施本计划？

第七节 少吃不光有利减肥，还能延缓衰老第二章 开始减肥前要知道自己的基础代谢率第一节 什么是

基础代谢率第二节 要注意俺们是亚洲基础代谢率第三节 5种基础代谢率的计算公式及相关的一些数值

第四节 日常行为中提高基础代谢率的其它办法（1）先从自己的体温看基础代谢率（2）含碘食物能提高

基础代谢率（3）经常举哑铃（4）常洗澡或常泡脚（5）让作息时间规律（6）天塌下来也要吃早餐

（7）老生常谈的多喝水（8）减肥维生素——B族维生素（9）纤维丰富的食物要多吃（10）按摩提高

基础代谢率（11）适量进食蛋白质（12）少喝酒，否则就会发胖（13）可以适量喝麻辣汤（14）每天

吃香蕉或其它含钾食物（15）吃花生和菠菜（16）化验下看看自己是否缺铁（17）经常喝绿茶（18）

尝试一下高强度的间隔锻炼法（19）利用“大姨妈”来之前提高基础代谢率第三章 配合本减肥法的有

关重要问题第一节 谈谈大家都恐惧的脂肪问题第二节 谈谈大家都吃得太“欠扁”的问题第三节 减肥

成功后如果反弹怎么办？

（1）蜂蜜减肥法（2）天黄瓜香蕉法（3）黄瓜鸡蛋法（4）两天交替进食法（5）两种苹果餐减肥法

（6）燕麦法（7）乳酪香蕉法（8）西红柿减肥法第四节 瘦到什么程度算是可以了第五节 关于遗传性

肥胖的迷思第四章 一举多得的家事减肥法第一节 哪些日常行为可以多消耗热量（1）说说大家想运动

又怕麻烦的问题（2）让自己看电视不运动有罪恶感（3）一套特别消耗热量的减肥操第二节 做家务能

减肥，年均耗五万卡路里！

（1）要改变家务是个麻烦的思维方式（2）40分钟家务安排在什么时候？

（3）如何打扫才能达到既清洁又运动的目的？

（4）打扫的最麻烦敌人是毛发（5）坚持每天打扫40分钟后，你会有找不到家务活的感觉（6）顺手牵

羊法干家务消耗热量法（7）干家务减肥可以等灵感不要勉强（8）存水、提水消耗热量法（9）擦玻璃

既减肥又提高基础代谢率、消耗热量（10）干家务的意外“损耗”：排放“废气”第五章 懒人饮食减

肥计划第一周第二周第三周第四周附录 部分网友跟帖实录

## <<28天懒人减肥计划>>

### 章节摘录

第一章 我的不吃药减肥法的简单原理所在！

第一节 写在前面的话：看似简单的方法 看着眼前体重秤的指针，我很满意，经过昨天喝粥、戒晚饭，指针又指向119斤。

我身高168厘米，想起3年前的最高体重居然是140多斤，其实那次的意外完全是体重秤的问题，后面我会详细讲述体重秤的极端重要性。

我觉得能够在几年内一直维持一个适中的体重，一定要有计划、有步骤、有实干精神，否则，减肥对肥胖的人来说永远只是短暂的消瘦或者干脆是个梦想。

本书将重点推荐作者亲身尝试并获得成功的——28天无药食物计算减肥法(以下简称“计算法”)，但也会详细讲述在使用这个办法的同时西己·合其他无药减肥的简单办法。

实际上，减肥主要靠饮食的计算，锻炼只起辅助作用，现在更有美国科研机构明白宣布：仅靠锻炼难以达到减肥效果!其详细内容见本节附文。

## <<28天懒人减肥计划>>

### 编辑推荐

超有效减肥方法，四周减肥饮食计划，减肥达人真实体验，坚持数年体重不反弹。

体重秤究竟有什么重要性？

怎么计算一餐的卡路里？

上班族怎么实施减肥计划？

饿得不行了怎么办？

基础代谢率也要适合亚洲人体质吗？

减肥成功后反弹怎么办？

日常家务能减掉多少赘肉？

减到什么程度算是可以了？

…… 这些减肥不可不知的“大”问题，都能在《28天懒人减肥计划》中得到解答，让它成为你减肥旅程的指路明灯吧。

我的减肥心得 减肥其实不是简单的行为约束，当你把正确减肥变成一种健康信仰，溶入习惯里，你就会很轻松。

的确，只消一点点认真、加上一点点正确的方法，就能很自然地变得美丽和长寿了。

<<28天懒人减肥计划>>

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:<http://www.tushu007.com>