<<8周健康减肥计划>>

图书基本信息

书名:<<8周健康减肥计划>>

13位ISBN编号: 9787122066701

10位ISBN编号:7122066703

出版时间:2010-1

出版时间:化学工业出版社

作者:郑多燕

页数:182

字数:216000

译者:林桂花

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

<<8周健康减肥计划>>

内容概要

记住,减肥瘦身不是百米赛跑,而是马拉松。

世上没有绝对的速效减肥法,用8周的时间把身体环境、生活习惯调整到最适合保持身材的状态,才是成功减肥。

在这个错误的减肥信息盛传的时代,本书以健康减肥为理念希望能给广大减肥朋友们以有益的帮助

本书中出现的内容都是缺一不可的珍贵事例。

本书中融入了姜载宪博士在帮助患者减肥过程中的真实事例,以及拥有肥胖历史的我那难忘的血泪经历。

因此, 当你度过8周后, 希望本书能成为守护你一辈子健康生活的私人医师和减肥教练。

<<8周健康减肥计划>>

作者简介

作者:(韩国)郑多研(韩国)姜载宪译者:林桂花郑多燕,韩国健身明星。

被称为韩国辣妈,韩国最火46岁健身女皇,出生于1966年11月27日,目前身高162公分、体重49公斤的 她是2个孩子的母亲。

婚后从原本48公斤的苗条身材一路增加到超过70公斤的臃肿身材,不过在医生建议与教练指导下展开瘦身运动,经过一连串尝试之后,又恢复到49公斤的健美身材,因而被喻为是"奇迹的肉体"、"健康肉体美辣妈"。

曾受邀参加湖南卫视《我是大美人》和《天天向上》节目,以及深圳卫视《年代秀》节目。

<<8周健康减肥计划>>

书籍目录

暖身运动 减肥失败绝对不是你的错 明星减肥成功而你失败的原因 拟定一个切实可行的目标 是否已经做好心理准备 Week 1 心态疗法:减肥的绝对法则 饮食疗法:拟定一个个性化的食谱 运动疗法:让伸展运动生活化 行为修正疗法:知己知彼,百战百胜 Week 2 心态疗法:与兔子相比,乌龟的成功 饮食疗法:营养均衡的食谱 运动疗法:快乐地运动吧 行为修正疗法:"你"以前减肥失败的原因 Week 3 心态疗法:牢记原则 饮食疗法:调节体重的饮食方法 运动疗法:杜绝蛮干 行为修正疗法:改变日常生活吧 Week 4 心态疗法:已经成功一半了 饮食疗法:健康的低热量饮食疗法运动疗法:提高运动强度和次数的标准 行为修正疗法:提高基础代谢量 Week 5 心态疗法:大大方方、堂堂正正 饮食疗法:远离快餐的理由 运动疗法:无条件地服从 行为修正疗法:有规律的饮食 Week 6 心态疗法:切勿夸大失败 饮食疗法:饮食减肥的秘诀 运动疗法:感受极限吧!

行为修正疗法:适合身体的减肥方法 Week 7 心态疗法:只要下定决心就有方法 饮食疗法:寻找自己的饮食习惯 运动疗法:为了拥有充满弹性的肌肤 行为修正疗法:找一个减肥伙伴 Week 8 心态疗法:以健康的身体重获新生 饮食疗法:纠正不良的饮食习惯 运动疗法:挑战各种各样的运动行为修正疗法:即便不减肥也要维持正确的减肥习惯 保持战果 心态疗法:为了成功,挑战从现在开始 饮食疗法:要杜绝反弹现象 运动疗法:为了持续性的减肥 行为修正疗法:减肥一族的秘密

<<8周健康减肥计划>>

章节摘录

插图:有规律地运动了一娜塔莎网友的成功信息。

我是一位26岁的课外辅导老师。

第一次开始减肥前,我的体重是73.9公斤,经过3个月的努力,现在的体重为61.3公斤。

从决定减肥的那一刻起,朋友们教了我很多的减肥方法,我不加考虑地都接受了,却由于反弹现象影响了自己的健康。

表姐知道后告诉我要按照正确的方法重新开始做。

我听从了她的建议。

为了减肥,首先应了解自己的生活习惯,我发现自己完全过着增肥的生活。

肉和面包就不说了,但没想到每天喝的2~3杯果汁及3杯咖啡竟然也比正常饮食的热量高,还有我平时不做运动这一点也应该反省一下,所以我义无反顾地办了健身中心会员卡。

期间真正让我苦恼的是不能喝咖啡和果汁,实在忍不住的时候只好喝黑咖啡,怀念甜食的话就吃一些 水果。

就这样,3个月减了12公斤,朋友们都问我采用的是什么减肥方法,我告诉他们自己只调整了运动和饮食。

可为什么会招来一堆白眼呢?

娜塔莎网友对动物性脂肪的摄取量过高,经常喝的果汁、咖啡及吃的零食类面包的热量也很高:但是 运动量几乎为零。

对此给娜塔莎网友开了每天1200干卡的低热量饮食疗法及在健身中心每天运动一小时的处方,其本人相信这一处方并照着做,得到的结果颇为显著。

调节体重时可能会产生便秘现象,但只要多吃蔬菜和五谷杂粮就能轻松地解决问题了。

<<8周健康减肥计划>>

编辑推荐

《8周健康减肥计划》:韩国SBS电视台隆重推荐,韩国"完美身材阿姨"40岁的郑多研有着10年肥胖治疗经验的姜载宪博士。

最全面、健康、有效的8周减肥计划书。

心态调整,饮食疗法,运动疗法,行为修正法。

超值附赠8周减肥操挂图。

<<8周健康减肥计划>>

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