

<<汉方减肥瘦身术>>

图书基本信息

书名：<<汉方减肥瘦身术>>

13位ISBN编号：9787229012199

10位ISBN编号：7229012198

出版时间：2010-6

出版时间：重庆出版社

作者：孙绫翎

页数：95

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>

## <<汉方减肥瘦身术>>

### 内容概要

《汉方减肥瘦身术》为爱美、追求美的女性提供行之有效的减肥瘦身、塑身的方法。全书以全新的视野，深入浅出、简洁实用地诠释了何为健身美体、如何健身美体。该书集科学性、知识性、可读性和可操作性于一体，内容丰富，通俗易懂。在《汉方减肥瘦身术》中，每位女性都能看到自己的影子，都可以找到提升魅力的良方。《汉方减肥瘦身术》所写的慢减肥方法，让健康瘦身不再困难。

## <<汉方减肥瘦身术>>

### 作者简介

孙绫翎，留学日本多年，对女性自身的美容、养颜、衣着打扮、健康营养、休闲生活及职场的进退自处之道，别有心得。

曾担任国内某大集团文书翻译及版权授权谈判工作，目前专为流行风书籍编著及翻译工作。

## <<汉方减肥瘦身术>>

### 书籍目录

作者介绍出版的话New idea(成功减肥法则1) 绝对能改变你发胖体质的“汉方减肥”！

汉方减肥瘦身术的3大重点 何谓“汉方减肥瘦身术”？

Show & Choice(成功减肥法则2) 肥胖体质分4种，你属于哪一种？

确认一下你的体质！

气虚型的肥胖体质 气滞型的肥胖体质 湿热型的肥胖体质 淤血型的肥胖体质 四种体质的肌肉、脂肪、水分赖惠丽医生的叮咛POINT 1 享“瘦”难的原因 2 不同症状的汉方减肥 3 如何吃出苗条身材？ 4 加码的耗脂运动，一定得动！

How to loss your weight(成功减肥法则3) 不良的生活习惯，会让你又肥又胖哦！

气虚型肥胖人的错误生活习惯 气滞型肥胖人的错误生活习惯 湿热型肥胖人的错误生活习惯 淤血型肥胖人的错误生活习惯How to loss your weight(成功减肥法则4) 不同体质，生活方法也要不同 气虚型的正确生活习惯 气滞型的正确生活习惯 湿热型的正确生活习惯 淤血型的正确生活习惯How to choice your food (成功减肥法则5) 轻松享“瘦”的饮食法 不会囤积脂肪的6大饮食重点 不要一味地计算卡路里的3大原因 把握简易、快速减肥餐的3大原则How to choice your food(成功减肥法则6) 吃对了，就一定会瘦！

不同体质的饮食建议 气虚型TYPE 不同体质的饮食建议 气滞型TYPE 不同体质的饮食建议 湿热型TYPE 不同体质的饮食建议 淤血型TYPE Living & Sports(成功减肥法则7) 永葆窈窕的8大生活法则 Living & Sports(成功减肥法则8) 效果立现的中国式运动法 局部运动法的两大特征 下半身的局部运动法 上半身的局部运动法 全身的局部运动法 Living & Woman(成功减肥法则9) 女人一生与肥胖的变化关系 生活习惯的不同，肥胖的方式也不同 Don't Give Up(成功减肥法则10) 错误的减肥容易招致致命疾病 过食症与拒食症附录 远离经痛的汉方生活手册 生理期间的早、中、晚，生活小秘方 生理期间的情绪控制简易消除法

## <<汉方减肥瘦身术>>

### 章节摘录

插图：首先是肌肉，这与汉方医学的“气”有关联。

所谓的气，就是精力的根源。

气没了，就等于没了精力，容易疲劳、虚弱，自然就容易引起感冒。

气不足，就不容易产生肌肉。

也就是说没了可以燃烧脂肪的引擎（肌肉），基础代谢不佳的身体，当然就容易囤积脂肪。

脂肪与“血”有绝对的关系。

当血液停滞就会变得黏稠，身体内的老旧废物就不容易被代谢排出，很自然地中性脂肪或胆固醇等血中脂肪就会增加。

即使在外观上看不出肥胖，但在未来，这可能会形成生活习惯病，也就是慢性病。

在汉方医学中这也是属于肥胖的一种。

水分与“水”当然也脱离不了关系。

当我们吃下食物或喝下饮料时，含在营养中的水分通常会在身体内得到利用，利用完后多余的水分就会被排泄出来。

但当水分无法被有效地利用时，就会囤积在身体内，也就形成所谓的水肿。

更重要的是，当水分无法得到充分的利用时，在水分中所含的营养素就会被蓄积成脂肪。

## <<汉方减肥瘦身术>>

### 编辑推荐

轻松享瘦零负担！

《汉方减肥瘦身术》提供一套针对不同体质的减肥新方法，不易发胖的生活习惯，不易囤积脂肪的饮食！

把握汉方减肥的原则与方法，让肥肉不再上身！

想美吗？

绝对创造美丽健康的身体，想瘦吗？

绝对能改变你发胖的体质。

<<汉方减肥瘦身术>>

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>