

图书基本信息

书名：<<60天瘦身-时尚瘦身美白.现代人康健>>

13位ISBN编号：9787501937011

10位ISBN编号：750193701X

出版时间：2003-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘颖

页数：141

字数：108000

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>

内容概要

60天瘦身，是为了完成你迫切希望瘦下来的心愿而准备的一本日记，其中介绍了大量帮助减肥的简便方法。

60天瘦身不仅是从饮食方面，还将记录包括健康状态和运动量在内的每天的生活，帮助你重新认识自己的生活方式。

60天瘦身在帮助你重新认识自己的生活方式之后，指导你通过控制自己的饮食和运动量来实现再加健康的生活，同时，它还会成为您宝贵的生活记录。

书籍目录

减肥前的照片和尺寸体重变化曲线什么是60天瘦身根据必要程度和自己的愿望来选择方法60天瘦身的基本要领就是“四类食品记分法”一、过客式减肥方法 过客式减肥方法的记录指南 过客式减肥方法的食物疗法 过客式减肥方法的记录方法二、会员式减肥方法 会员式减肥方法的记录指南 会员式减肥方法中的四类食品记分法的要领 会员式减肥方法中的四类食品记分法的应用 会员式减肥方法的记录方法 会员式减肥方法的记录示例 会员式减肥方法的食物疗法三、过客式减肥方法·会员式减肥方法 健康检查和运动记录的记录方法 开始之前要知道标准体重,以便确定目标体重 减肥的速度应控制在每周0.5-1kg四、减肥和运动 有氧运动对于减肥极具良效 消耗200kcal热量的运动 消耗150kcal热量的运动 消耗100kcal热量的运动 消耗50kcal热量的运动五、减肥的原则 每天最少吃3顿饭 严禁在睡前加餐 在正餐中一定要掺杂杂粮 在外就餐时,相比起单一的食品来,吃套餐更好六、从改善就餐方式上来减肥 细嚼慢咽 不要一边吃饭一边干其他事 适当利用没有能量的食品 有计划地就餐 吃零食对于不同的就餐方式来说也不失为一种减肥方法七、减肥行动学 将食物保存在看不见的地方 寻找除吃东西之外的消除压力法 多看与减肥有关的食品广告 不要冲动购物 精心准备每一餐八、减肥是一个阶段性的过程 饮食和运动两方面的工作缺一不可 不坚持减肥的危险性 瘦和消瘦的区别 “苹果型”肥胖和“鸭梨型”肥胖九、减肥信息 应该常备的减肥食品 营养价值高的新食品搭配法 非正式体操 体力的自我测试 先了解正确值食品的能量比较喜好食品的能量比较在外就餐时的食品能量比较食品与烹调减肥60天后的照片和尺寸

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>