

<<懒虫瘦身>>

图书基本信息

书名：<<懒虫瘦身>>

13位ISBN编号：9787506032278

10位ISBN编号：7506032279

出版时间：2008-7

出版时间：东方出版社

作者：陈琦

页数：190

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>

## <<懒虫瘦身>>

### 内容概要

该书向大家介绍了一套行之有效的瘦身干预方法，这些方法不会让你饿肚子，也不会剥夺你对美食的热爱，更不会有可以造成身体损伤的运动方法。

这些方法是将运动干预和营养干预完美结合，同时配合相应的心理辅导，帮助读者掌握真正的健康美食和瘦身饮食技巧、掌握在家中就能忙里偷闲地进行运动和塑身的技巧；书中还为因肥胖而引起“三高”症状的人群提供了诸多有效的解决方案，同时介绍了一些成功减重朋友的故事。

当你把自己体重作为一个首要问题来考虑的时候，从翻开本书的那一刻开始行动起来吧，跟随书中的指导开始自己的轻松瘦身之旅。

<<懒虫瘦身>>

作者简介

陈琦，中国水中健身体系创始人，陈琦水中健身俱乐部创建人；湖南卫视《瘦身魔方》栏目特邀运动减肥专家；北京电视台《快乐健身一箩筐》栏目2008年特邀健康运动专家；印度著名的“THE YOGA INSTITUTE”孟买瑜伽学院近百年来第一位取得“国际瑜伽导师”证书的中国籍导师；前国家

## &lt;&lt;懒虫瘦身&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 我为什么会写这本书？

我曾经也是胖MM第一章 知识篇 一、减肥的界定与分类 (一) 肥胖的界定 (二) 肥胖的分类 (三) 肥胖对健康的危害 (一) 肥胖者易患心脏病 (二) 肥胖可提高高血压的发病率 (三) 肥胖易导致“血稠”——高血脂 (四) 肥胖易引发2型糖尿病 (五) 肥胖易患呼吸道疾病 (六) 肥胖罹患癌症的概率较正常体重者高 (七) 肥胖者骨关节炎的发病率较高 (八) 肥胖导致睡眠呼吸暂停综合征的概率成倍增加 三、如何才能成功减肥？

(一) 了解自己很重要 (二) 如何才能减肥？

四、什么是瘦身干预？

(一) 营养干预 (二) 运动干预第二章 准备篇 一、瘦身干预前工具的准备 (一) 体重秤 (二) 皮尺 (三) 食物热量表 (四) 食物的称量工具 (五) 饮水杯 (六) 膳食日记本 (七) 一个健身垫或瑜伽垫 (八) 一张快节奏的音乐光盘 (九) 一张舒缓的音乐CD光盘 二、瘦身干预的心理、物质及其他准备 (一) 心理准备 (二) 制订一个运动计划 (三) 做好瘦身干预前后的测量 (四) 在你的冰箱中储存启动阶段可选择的食物 (五) 清除所有不符合要求的食物和饮料 (六) 让关心你的人一起参与第三章 营养干预篇 一、

营养干预的相关知识 (一) 人体的能量来源及构成 (二) 营养的均衡摄取与合理控制 (三) 饮食对人体胖瘦的影响 (四) 饮食不当对健康的影响 二、营养干预法 (一) 单纯低血糖负载 (GL) 膳食体重控制法 (二) 标准化低血糖负载 (GL) 营养干预法第四章 运动干预篇

一、运动减肥的相关知识 (一) 运动为什么能减肥？

(二) 运动对抑制肥胖、控制“三高”的好处 (三) 减肥的最佳帮手——有氧运动 (四) 减肥不能照死练 (五) 运动注意事项 二、运动干预不同阶段的建议 (一) 启动期的运动干预建议 (二) 减重期的运动干预建议 三、运动干预战略——家庭塑身操 (一) 热身运动

(二) 综合燃脂塑形操 (三) 垫上中段塑形操 (四) 家中做的印度减脂瑜伽术 (五) 借助器械的家中训练法 (六) 双人家中训练法 (七) 放松调整运动 (八) 瑜伽仰卧放松功 四、家务劳动中的塑身术 (一) 几种常见家务中的塑身法 (二) 爱心提示 五、日常生活中利于塑身、健身的有氧运动第五章 心理疗法篇 一、造成肥胖的潜意识原因 (一) 把食物吃完 (二) 情绪性进食 (三) 压力 (四) 人际关系的互动 (五) 以食物作为安抚

二、以催眠作为介入治疗方式 (一) 催眠术在瘦身中的作用 (二) 催眠在瘦身减重上所使用的心理治疗技术 (三) 自我催眠暗示练习 三、利用意象来增强自信 (一) 改变从现在开始 (二) 不要低估潜意识的力量第六章 榜样篇 找回曾经的自己 我变得比以前更有自信了

减肥塑形真的好容易！

美体塑身，是女人永恒不变的追求 你一定会成功的！

加油吧！

只要努力！

减肥——I can do it！

减肥一样很快乐！

第七章 胖人造型篇 一、着装打扮的原则及境界 (一) 着装打扮的原则 (二) 着装打扮的境界 二、给胖人的着装建议 (一) 胖人着装的忌、宜 (二) 不完美身材如何成功穿出视觉平衡的效果 三、给胖人的化妆建议 四、不同脸形的造型技巧附录 附录1：食物热量表 附录2：食物血糖生成指数 (GI) 表 附录3：常见食物血糖负载 (GI) 排序表 附录4：营养干预记录周表

## &lt;&lt;懒虫瘦身&gt;&gt;

## 章节摘录

插图:第一章 知识篇一、减肥的界定与分类(二)肥胖的分类1.根据导致肥胖的原因分类根据导致肥胖的原因,一般将肥胖分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药物引起折肥胖。

(1)单纯性肥胖:单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种,约占肥胖人群的95%左右。这类病人全身脂肪分布比较均匀,没有内分泌紊乱现象,也无代谢障碍性疾病,其家族往往有肥胖病史。

这种肥胖大多都与不当饮食密切相关。

通常称这种主要由遗传因素及营养过度引起的肥胖为单纯性肥胖。

(2)继发性肥胖:继发性肥胖是由内分泌紊乱或代谢障碍引起的一类疾病,占肥胖病的2%~5%。肥胖只是这类患者的重要症状之一,同时,继发性肥胖还会有其他各种各样的临床表现,多表现为:皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、胰岛 细胞瘤、性腺功能减退、多囊卵巢综合征、颅骨内板增生症等多种病变。

针对这种继发性肥胖的人,治疗时主要治疗其原发病,运动及控制饮食的减肥方法均不宜采用。

(3)药物引起的肥胖:有些药物在有效地治疗某种疾病的同时,还有使患者身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物(如氢化可的松等)治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等,同时也可导致患者身体发胖;治疗精神病的吩噻嗪类药物,也能使患者产生性机能障碍及肥胖。这类肥胖患者约占肥胖病的2%左右。

一般情况而言,只要停止使用这些药物后,肥胖情况可自行改善。

遗憾的是,有些患者从此而成为“顽固性肥胖”患者。

## <<懒虫瘦身>>

### 编辑推荐

《懒虫瘦身:跟我来》由东方出版社出版。

湖南卫视《瘦身魔方》、北京电视台《快乐健身一箩筐》栏目特邀知名运动专家及多位健康专家教你掌握真正的轻松瘦身诀窍。

你是否愿意以每月3-5千克的速度轻松减肥，又不想饿肚子或累个半死呢？

如果你想，请赶快翻开此书！

不限年龄，没有大道理，只有真正有效的国际流行减重方案。

拿起这《懒虫瘦身:跟我来》，你的瘦身之路从现在开始！

<<懒虫瘦身>>

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>