

<<自然减肥全书>>

图书基本信息

书名：<<自然减肥全书>>

13位ISBN编号：9787506446914

10位ISBN编号：750644691X

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：夏晓丹

页数：244

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>

## <<自然减肥全书>>

### 内容概要

为什么有的人减肥难以成功？

因为嘴馋、暴食、偏食、不喜欢运动……既然大家都知道症结所在，为什么苗条梦想还是无法实现？

因为缺乏行之有效的全方位减肥理念。

本书打破了一般减肥读物只介绍寥寥几种减肥方法的常规，把多种行之有效的减肥妙法结合起来，使人随时能够抓住生活中的每一个减肥契机，完全不借助减肥药，而收获匀称、健康和自信！

<<自然减肥全书>>

书籍目录

第1章 越过减肥的心理鸿沟第2章 让体重暴增的生活方式第3章 不要把希望寄托于减肥产品第4章 从一日三餐入手第5章 水果，吃出你的美丽第6章 燃烧脂肪的调味品第7章 低热量肉类第8章 在零食与减肥之间游移第9章 对高热量饮料说再见第10章 喝茶减肥第11章 咖啡减肥妙处多第12章 排毒与减肥第13章 最in瘦身饮食第14章 有氧运动减肥第15章 局部减肥的秘密第16章 抓住每一个机会减肥第17章 减肥运动健美先行第18章 游出美人鱼一样的好身材第19章 日行万步不反弹第20章 骑自行车减肥，得到意想不到的效果第21章 跳绳，跳出完美身体第22章 跳舞，最美的减肥运动第23章 保持身材的拉伸运动第24章 瑜伽，最受欢迎的纤体运动第25章 做个普拉提女人第26章 舍宾，塑造属于你的美丽第27章 性感新锐钢管舞第28章 避免不利减肥的运动第29章 学会自我按摩第30章 针灸减肥第31章 精油瘦身第32章 减肥的心灵鸡汤第33章 生理周期，减肥加速器第34章 让习惯成为自然

章节摘录

第1章 越过减肥的心理鸿沟 说起肥胖，想必大家不会陌生，走在大街上，十个人中必有一个肥胖者。

虽然肥胖者经常会被人说成“富态”或是“富贵命”，但还是有人会说“你最近怎么胖了”之烽的话，此时，应该没几个人会高兴吧！

肥胖是指体内脂肪堆积过多和（或）分布不均匀、体重增加，是遗传因素和环境因素共同作用的结果。

它是多种复杂情况的综合，常伴随高血压、糖尿病、血脂异常、缺血性心脏病等固而也是一种代谢异常性的疾病。

肥胖不仅影响人的体形美，还给常人增加负担，在人体内增加了不必要的物质，造成不良后果。

所以，现在减肥已经成为一种潮流，成为爱美之人茶余饭后的必谈话题。

翻开报纸杂志，找开网页浏览，没有不提减肥的。

但是，现在很多人盲目减肥，轻信一些虚假广告，被其夸张的字眼所迷惑，没从自身出发，造成不必要的损失。

.....

<<自然减肥全书>>

编辑推荐

启动宜人、安全的减肥攻略，塑造不易发胖的永瘦型体质！

夏晓丹 无需勉强节食，没有手术痛苦，没有药物副作用，人人都可终身奉行的健康习惯，新颖、实用的减肥妙招大全，你总能找到适合自己的那一款。

<<自然减肥全书>>

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>