

<<每天变瘦一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天变瘦一点点>>

13位ISBN编号：9787506483872

10位ISBN编号：7506483874

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：淇思文化

页数：175

字数：163000

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>

<<每天变瘦一点点>>

内容概要

凡事欲速则不达，减肥也是一样，想两下成为“瘦子”，结果却是一再反弹。而如果跟随本书，着眼于每一天的日常生活，通过改善饮食、增加运动、改良习惯，一点一点地向理想体重迈进，才能有效地管理身材。减肥带给你的，不仅是减轻的体重，更是愉悦的心情和健康自在的生活状态。

<<每天变瘦一点点>>

作者简介

淇思文化是一个具有多年时尚丛书创作经验的优秀团队。
旗下签约多位时尚美容专家进行智囊支持。
他们致力于时尚、美容、化妆类图书的创作，为读者提供最实用、最有效的时尚图书。

<<每天变瘦一点点>>

书籍目录

春天 享“瘦”人生
春季知识篇
塑造完美身材
脂肪最喜欢身体哪些部位
局部减肥小心“减”出肌肉
运动与饮食合理搭配
按摩也是瘦身的好办法
注重日常坐卧行走姿势
穿塑身内衣要谨慎
春季实践篇
享受人生，保持身材
创造良好的瘦身环境
坚持已经养成的好习惯
早起，加快新陈代谢
生理期更要有愉悦的心情
每星期进行5-6次有氧运动
锻炼：多次数、短时间
拆分运动量和运动时间
负重走，给自己点压力
天气变暖多去郊游
瑜伽是塑身的好方法
淋浴后5分钟瘦身法
春季饮食篇
制作美味健康减肥餐
减少盐分，防止食用过量
让你的厨房变成减肥圣地
在烹饪时去掉多余的油脂
减少食品的热量
选择增加饱腹感的食材
节日饭菜加大蔬菜量
吃大餐时的减肥要诀
小心日常生活中的美食陷阱
不要被餐桌上的美食诱惑
7天减肥食谱：周一
7天减肥食谱：周二
7天减肥食谱：周三
7天减肥食谱：周四
7天减肥食谱：周五
7天减肥食谱：周六
7天减肥食谱：周日
最瘦脸蔬菜——芹菜
最瘦腰水果——草莓
最瘦腹蔬菜——番茄
最瘦背水果——葡萄柚
最瘦腿蔬蒸——白萝卜

<<每天变瘦一点点>>

夏天 减肥从今天开始

夏季知识篇

减肥,你准备好了吗

为什么我比别人胖

肥胖也分类

我真的超重了吗

减肥,以健康的名义

认识“热量”

新陈代谢对减肥的影响

减肥排毒很重要

体内之毒,你能“挖”出来吗

“毒”从哪里来

排毒不仅仅让你瘦

调动你自身的排毒机制

新陈代谢对减肥的影响

是什么拖了减肥的“后腿”

避免求美未成身先衰

不能乱吃减肥药

慎用减肥茶

合理使用减肥霜

贴在床头的减肥计划

给自己制订一个有助于减肥的作息时间表

为了腰围和曲线,努力吧

夏季实践篇

减肥,先改变用餐习惯

科学安排你的一日三餐

三餐的科学学热量比

合理搭配膳食

能瘦身的吃饭环境

控制晚餐摄取的热量

三餐的用餐时间最好固定

吃饭要有顺序

选用容量小的餐具并放松心情

细嚼慢咽更减肥

饭后立即收拾碗筷并刷牙

饭后散散步

晚餐不可太晚、太饱

用水果或牛奶代替高热量夜宵

多喝茶和水,放弃碳酸饮料

按照血型来减肥

试着用左手吃饭

少食多餐,每4小时进食一次

零食怎么吃

挡住冰激凌的诱惑

吃饭时不要分心

减肥也是需要激励的

夏季饮食篇

<<每天变瘦一点点>>

夏天吃出好身材
多吃蔬菜，但不能只吃蔬菜
蔬菜要吃新鲜的
鱼和肉，适量吃
米和面，搭配吃
蔬菜这样烹调更简单
多吃植物的芽——豆芽减肥法
豆制品是天然的“脂肪燃烧器”
有些蔬菜生吃更减肥
在家制作美味蔬菜沙拉
减肥沙拉——果仁黑米沙拉
减肥沙拉——核桃无花果沙拉
减肥沙拉——土豆沙拉
减肥沙拉——胡萝卜苹果沙拉
减肥沙拉——茼蒿什锦沙拉
减肥沙拉——松子沙拉
减肥沙拉——韭菜糠子沙拉
减肥沙拉——菜花沙拉
蔬果汁——排毒减肥好方法
晚饭来点番茄
黄瓜不仅美容还能减肥
芹菜汁排毒又瘦脸
卷心菜瘦身法
冬瓜，为你的苗条加分
每天吃点蘑菇、海带或紫菜
吃辣椒减肥要注意
怎样吃能消除浮肿与赘肉
吃太多水果适得其反
果汁比鲜果更易致肥
注意高热量水果
吃水果分清寒热体质
远离水果罐头
减肥水果——樱桃
减肥水果——苹果
减肥水果——葡萄
减肥水果——草莓
减肥水果——香蕉
减肥水果——猕猴桃
减肥水果——柠檬
减肥水果——菠萝
减肥水果——西瓜
端午节改吃杂粮粽子
吃粽子少蘸糖
秋天 把握每个减肥细节
秋季知识篇
养成健康好习惯
你遇到减肥平台期了吗

<<每天变瘦一点点>>

突破减肥平台期
盲目节食危害多
开心减肥，事半功倍
吃得香更有助于减肥
提升代谢率，自然好减肥

.....

秋天 把握每个减肥细节
冬天 巩固减肥成果

<<每天变瘦一点点>>

章节摘录

版权页：插图：83米和面，搭配吃在餐桌上经常听到许多人这样说：“少吃饭，多吃菜，饭没有营养，营养都在菜里。

“更有一些过分关注自己身材的女性，把这一条奉为减肥的“至理名言”。

然而，如果长期这样下去，对身体健康极其不利。

还有人视米饭、馒头、面条为毒药，认为正是这些导致了现代人慢性疾病，如糖尿病、高血压等病的高发。

其实，这种观点很片面。

导致慢性疾病高发的原因是多方面的，如运动量太少、动物性食物摄入过多、食盐油脂摄入量超标、蔬菜水果薯类杂粮杂豆摄入量过少等。

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，它是既经济又能直接转化为热量的营养物质，为人体活动提供必需的能量。

相反，人过多或过量地摄取丰富的菜肴，就会给肠胃造成极大的负担。

有些人认为，多吃蔬菜不是坏事，但往往忽略了蔬菜是“吃”油的，许多蔬菜是用过多的烹调油炒成的，有的菜就像泡在油里。

经常吃这种菜的话，就容易得高血压、心血管病和肥胖病。

营养学家也不赞成绝对的“多吃饭，少吃菜”的观点，提倡主食与副食科学合理搭配，当然主食要占绝对的比重。

此外，还要看每个人所处的生长阶段。

青少年正处在长身体和骨骼发育阶段，活动量也大，主、副食搭配比例是有其年龄特点的。

但是，老年人主、副食搭配的比例就不同于青少年。

84 蔬菜这样烹调更简单 巧做蔬菜更简单。

一般来说，人在偷懒的时候，最容易缺乏的食品就是蔬菜了。

为此，这里总结了一些简便的蔬菜烹调方法。

蔬菜烹调法常用的方法有三种：白灼、清炒和蒸，每餐选一种即可。

白灼就是在沸水中加一点油，然后把蔬菜放进去很快煮熟，再用蚝油或者海鲜汁等调味品拌一下，爱吃辣的也可以用香辣酱拌。

加油之后可以帮助胡萝卜素吸收，还能让纤维素软化，所以对绿叶蔬菜来说，这个办法特别好。

清炒蔬菜人人都会，烹调速度快，营养损失少，特别适合绿叶蔬菜和其他质地脆爽的蔬菜。

蒸蔬菜就更简单了。

蔬菜切成大块，防止蔬菜由于切得过小，在烹饪过程中造成营养流失。

把切好的菜放在蒸锅上，少则三五分钟，多则十来分钟就可以拿下来。

蘸着自己制作的调味汁，吃起来惬意得很。

蒸豆角、茄子可以加入麻酱调味汁；蒸菜花、圆白菜之类可以放醋和吞辣酱调味；蒸南瓜就不需要任何调味料了。

85 多吃植物的芽——豆芽减肥法 不少人经常吃绿豆芽，因为它经济实惠。

豆芽含水分较多，脂肪含量低，含热量较少，不易形成皮下脂肪堆积，而且绿豆芽比绿豆易消化，营养丰富，其中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素、纤维素、胡萝卜素以及磷、锌等矿物质，具有多种营养功效。

最为重要的是，绿豆芽还含有丰富的粗纤维，容易加快肠蠕动，促进排泻。

因此，适量食用绿豆芽，有利于健康减肥。

因为富含纤维素，绿豆芽与韭菜同炒，可用于防治便秘，既安全又减肥。

绿豆芽含多种维生素，经常食用对于维生素B2缺乏引起的舌疮口炎，维生素C缺乏引起的疾病等都有辅助治疗作用。

经常食用绿豆芽，还能促进身体的排毒，使我们从内而外的美丽，有较好的自然美容功效。

烹饪绿豆芽过程中需要注意两点：一是烹煮绿豆芽不能加碱，因为碱能破坏绿豆芽中的维生素、胡萝

<<每天变瘦一点点>>

卜素等营养成分。

二是不需要去掉绿豆皮。

绿豆皮中医叫绿豆衣，具有比绿豆更强的清热解毒作用。

另外，绿豆芽是寒凉的食物，吃多了容易损伤胃气，且含粗纤维，容易加快肠蠕动而引起腹泻。

因此，患有慢性肠炎、慢性胃炎及消化不良的病人不能多吃。

<<每天变瘦一点点>>

编辑推荐

《每天变瘦一点点》编辑推荐：适度瘦身，意味着变美，意味着更健康。放弃那些遥不可及的目标，不要给自己压力，每天改善一点点，点滴的积累和坚持，必将带来一个全新的你。

《每天变瘦一点点》将告诉你怎样能一点点地有效瘦身。

<<每天变瘦一点点>>

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>