

<<有修养的女人不长胖>>

图书基本信息

书名：<<有修养的女人不长胖>>

13位ISBN编号：9787508610795

10位ISBN编号：7508610792

出版时间：2008年2月

出版时间：中信出版社

作者：金山,姚力

页数：163

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>

## <<有修养的女人不长胖>>

### 内容概要

本书由《时尚健康》杂志倾力推荐，北京军区总医院李瑞芬主任营养师审阅并作序。

作者金山将美国等国家流行的体重管理理论与我国实际国情相结合，为读者提供了更加切实可行的体重管理理念，在列举了各种减肥的方法和药品之后，要大家诚实面对自己的体重，才能通过营养平衡的饮食记录和循序渐进坚持不懈的运动记录，对自己的体重进行管理，做一个有修养、有品位的现代女性。

## <<有修养的女人不长胖>>

### 作者简介

金山，美国俄亥俄州立大学运动生理硕士学位，芝加哥大学 MBA 学位。  
在美国从事体疗康复、私人教练、健身公司管理等工作八年有余。  
回国后，曾任中体倍力健身俱乐部有限公司美方首席代表和资深私人教练培训师。  
现任秀体海悦公司体重管理专家。  
在《时尚健康》、《环球时报》、《

## <<有修养的女人不长胖>>

### 书籍目录

序 有修养的体重. Chapter 1 培养有修养的身材 一 做一个内外兼修、有品位的女人 二 身材对女性意味着…… 精力旺盛；职场提升机会大 穿衣打扮，形象更佳 人际交往时更加自信 为孩子树立榜样 有节制的生活和高尚的追求 三 健康的生活方式，收获优美的身材 Chapter 2 诚实面对体重 一 肥胖的真相 遗传机制 岁月催人胖 便利的生活 以饮食文化为中心的社交文化 二 减肥路上的“拦路虎” 动物生存的本能需要 最小阻力路径原则 三 你不可不知的减肥秘密 减肥不仅仅是自己的事情 了解吃的真正乐趣 别让年轻误了你 四 女性体重管理的特殊时期 灿烂的青春 幸福的孕产期 成熟的中年期 变化的更年期 Chapter 3 减肥方式大揭秘 一 流行减肥大揭秘 只吃肉减肥法 (Atkins Diet) 绝食 (半饥饿状态) 减肥法 苹果牛奶减肥法 蜂蜜减肥法 自行车减肥法 爬楼梯减肥法 游泳减肥法 按摩减肥法 针灸减肥法 吸脂减肥法 完全健康饮食法 甩脂机减肥法 其他 二 减肥产品大揭秘 什么人适合使用减肥产品 使用减肥产品的注意事项 减肥产品的分类 Chapter 4 健康生活新理念——体重管理 一 健康瘦身新概念——体重管理 饮食有方 另眼看运动 生活习惯决定成败 团队的力量不可忽视 二 你的身材你做主——怎样管理你的体重 健康饮食新理念 恋上运动 你的体重你选择 成功源于团队的力量 Chapter 5 体重管理解决方案 一 了解自己的身体状况 体重指数 你有多少脂肪 减肥到底要花多长时间 二 体重管理工具 饮食记录 运动记录 三 四周造就完美身材 四周膳食示例 四周运动示例 瘦身案例

<<有修养的女人不长胖>>

章节摘录

插图：

## <<有修养的女人不长胖>>

### 媒体关注与评论

金山在《时尚健康》开设的专栏一直非常受欢迎。

除了他的专业、权威，读者更喜欢他知性和略有些儒雅的气质、他娓娓道来的从容。

即使谈及瘦身问题，他言辞不中对人本身的关心远胜于对体重和尺寸的热情。

而这，才是健康的根本，也是健身和瘦身的根本。

——孙雅君 《时尚健康》杂志主编对于一个演员来说，保持身材很重要，也很难，难在我们必须努力去克服许多人类的本能。

而且一个人，尤其是女人的外表，在一定程度上反映了她的修养和自我控制能力。

金山教师把美国先进的体重管理理念带给我们，教中国的女性如何管理好自己的体重，改掉不良的生活习惯，重新培养良好的、科学的生活方式。

做到了这一点，你一定会更健康，更自信，更有魅力。

——著名演员 爱玲在我们共同工作六年间，金山是我认识的最优秀的私人教练和生意伙伴之一。

他的书将会给很多人带来革命性的健身新理念，帮助成百上千的人走出误区，让他们选择一种全新的生活方式，找到他们最满意的健康状态。

——吉姆·凯瑞斯 美国健身减肥畅销书作者

## <<有修养的女人不长胖>>

### 编辑推荐

《时尚健康》杂志倾情推荐知名营养师李瑞芬审阅并推荐诚实面对，并学会管理自己的体重，做一个有修养、有品位的现代女人《有修养的女人不长胖》由《时尚健康》杂志倾力推荐，北京军区总医院李瑞芬主任营养师审阅并作序。

<<有修养的女人不长胖>>

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>