第一图书网, tushu007.com

<<大A小Q聊>>

图书基本信息

书名：<<大A小Q聊>>

13位ISBN编号：9787508616131

10位ISBN编号：7508616138

出版时间：2009-8

出版时间：中信出版社

作者：大A小Q

页数：117

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

第一图书网, tushu007.com

前言

做这档电台节目的初衷，其实是想用一种与众不同的方式让大家了解减肥这件事。
但后来发现，我们应该给大家找点乐子。
对于大多数人而言，减肥都是挺苦闷的，作为减肥近十年的我深有感触。
于是，为了把减肥变成一件决乐的事情，原本成熟、稳重、温柔、大方的我就人格分裂成了现在喜欢吱哇乱叫、没事傻笑的小Q（我容易吗我……），结果很惨，薄荷上可爱的听众们恨不得AQ能天天加班，时时刻刻做直播……陪她们做运动、陪她们逛超市、大餐前要听听秘籍、旅游途中常用来敲警钟，甚至用来催眠、通便……AQ简直无处不在、无所不能。
庆幸的是，她们也被AQ感染了，理解了健康减肥观念，而且乐于分享自己的成功经验。
真的应了薄荷那句口号，“在这里，没有人孤军奋战！”更重要的是，我们一起把减肥变得有趣了。
现在，我提笔写下了这段时间积累下来的对减肥的认识、对帮助别人减肥的体会，这才意识到原来自己也深深爱上电台了，爱上了那些经常逃课、旷班、在国外却半夜不睡觉，只为了准时收听电台直播的听众宝宝们。
想借这本书感谢那些一直支持AQ的宝宝们，我会记住你们每一个人的名字。
同时也想跟更多的朋友来分享减肥中的点滴快乐心情，希望看到这本书的朋友们都能彻底抛开以往对减肥的老看法，真正走进健康减肥乐园，相信你会跟我们一样爱上减肥的日子，爱上那些健康、快乐的生活方式！

第一图书网, tushu007.com

<<大A小Q聊>>

内容概要

减肥是一件大事，但在生活中只是一件小事，只要我们养成良好的生活习惯，就能把减肥做成一件简单的事儿！
《减肥那些事儿》为国内首本有声减肥读物，好听、好看、更好学！
全书共分10个部分，包括10个减肥话题，每个话题都是减肥者最关心的，也最希望得到相关指导、帮助的问题，薄荷瘦身电台曾围绕这10个话题做过10期特别节目。
每章由开篇语、AQ聊减肥、Q&A几个部分组成，既有轻松活泼的对话部分，又有直接解答问题的问答环节，配合生动有趣的原创手绘插画，让读者轻轻松松学习减肥知识。
看过这本书之后，读者可以做到正确看待减肥问题，避开减肥误区；树立正确观念，掌握有效方法。
减肥没有失败，只有放弃，来到大A小Q为你送上的薄荷电台，快乐瘦身之旅从此开始！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

大A：薄荷电台人气男主持
极富磁性的嗓音魅惑众生——其实是鼻炎常年发作的结果；
具有娱乐大众的创新精神——总是把很好笑的笑话讲的很冷很冷；
身为男生却很了解女生的事情——被小Q尊称为“MC教父”；
人气颇高拥有大量女生饭——大家都以TX大A为乐！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

用“冷”来融化你小Q自序第一章　别以为你懂减肥　AQ聊减肥之多角度看减肥　健康减肥热身篇　体重的最佳拍档——脂肪率　揭开节食的虚伪面纱　了解脂肪的分布　Q&A常见问题　1. 为什么腰（胳膊、臀）细了，体重却没变？
2. 为什么体重早晚不一样？
3. 为什么生理期间的体重波动很大？
第二章　健康减肥的标准　AQ聊减肥之健康减肥标准　健康减肥热身篇　健康减肥四标准　健康减肥的基本原则　常见的不健康减肥方法　Q&A常见问题　1. 我怎样才能健康地瘦下来呢？
2. 怎样制订一个健康的饮食计划？
第三章　减肥一定要多动吗？
AQ聊减肥之运动好处多　健康减肥基础篇　多动未必是好事　定制属于你的活力运动计划　五大快速燃脂运动　Q&A常见问题　1. 不运动可以减肥吗？
2. 运动减肥有什么好的方式？
3. 慢跑小腿会变粗吗？
第四章　人人都懂得“少吃”　AQ聊减肥之均衡饮食　健康减肥基础篇　热量公式和我们的体重　食物和热量　食物和营养结构　Q&A常见问题　1. 我已经吃得很少了，为什么就是瘦不下来呢？
2. 米饭、面条是不是吃了就长胖？
3. 不吃晚饭能减肥吗？
4. 什么食物越吃越瘦？
第五章　不请自来的减肥症候群　AQ聊减肥之少压力多成功　健康减肥基础篇　爱美丽，更爱自己！
成功减肥第一步——设定合理的目标　无快乐，不减肥！
减肥也可以过正常的生活　Q&A常见问题　1. 不吃早餐可以减肥吗？
2. 减肥三餐如何安排好？
3. 减肥期间怎样吃零食？
第六章　我的局部我做主　AQ聊减肥之局部减肥　健康减肥进阶篇　局部减肥的人群　局部瘦身的食物　按部位选择更合适的运动　Q&A常见问题　1. 有氧运动和局部运动每天都要做吗？
2. MC来了，还要做局部运动吗？
第七章　常见的意外状况应对　AQ聊减肥之意料之内的意外　健康减肥进阶篇　生理周期乱了怎么办？
便秘了该怎么办？
如果还有其他特殊情况怎么办？
Q&A常见问题　1. 减肥导致月经不正常怎么办？
2. 减肥皮肤松弛是怎样产生的，如何预防？
3. 如何消除肥胖纹？
第八章　突破平台期　AQ聊减肥之平台期是如何形成的　健康减肥进阶篇　平台期的定义及其形成　突破平台期　Q&A常见问题　1. 我已经平台期一周了，要怎么办？
2. 我看到一些姐妹说通过暴食突破了平台期，是这样吗？
第九章　一年四季　想瘦就瘦　AQ聊减肥之季节减肥　健康减肥实战篇　春季减肥支招　夏季减肥需注意　秋季减肥小窍门　冬季减肥很关键　Q&A常见问题　1. 有哪些茶叶可以减肥？
2. 冬天应该选择怎样的食物来抵挡饥饿？
3. 减肥水果有哪些？
第十章　保持住！
成功在高脚屋　AQ聊减肥之最容易反弹者　健康减肥最终篇　坏消息：最容易反弹者列表　好消息：我们还有方法可以保持　Q&A常见问题　1. 我靠节食已经减肥成功了，我要怎样保持呢？

第一图书网, tushu007.com

2. 我的体重已经降下来了，但是不运动会不会反弹呢？
附：标准体重围度表（仅供参考）AQ粉丝语录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：Q：要拒绝饥饿，扫除心理障碍，勇敢地去运动！
很多宝宝觉得自己现在很胖，不愿意走出去运动，觉得这是件很丢人的事情。
但我觉得努力改变现状是唯一的出路，如果总是为现在的状况担忧、害怕，那就永远只能停留在现状，永远不可能去实现成功瘦身的梦想。
我身边有个特别好的榜样，我一个大学同学，一米七的女孩儿，她从接近130斤减到了100斤。
她一直在操场上跑步，从来不畏惧别人的眼光，心里想的就是自己的一个瘦身目标，这样一直坚持了两年多。
后来，在学校的BBS上发现有很多人都在讨论她，说我们学校每天都有一个美女在操场上跑步，觉得精神可嘉。
关注很长时间的人都发现她真的越来越瘦了，身材越来越好了，这才是最重要的。
人家一开始怎么看你并不重要，重要的是自己如何摆正心态。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

听电台让我快乐，就像一群朋友闲聊减肥，慢慢感觉到，原来减肥也可以减的轰轰烈烈，热热闹闹！
——一个人跳舞我觉得薄荷是我们的另一个家，很好的一个家，薄荷，我爱你。
——Yj1991电台就像减肥生活的调味品，有了它，减肥路上多了点乐趣。
——透心水玻璃

第一图书网, tushu007.com

<<大A小Q聊>>

编辑推荐

《大A小Q聊:减肥那些事儿(附CD光盘1张)(附减肥记录便签薄1本)》：减肥是一件大事，但在生活中只是一件小事，只要我们养成良好的生活习惯，就能把减肥做成一件简单的事儿！
薄荷出品，国内首本有声减肥读物，好听，好看，更好学！
减肥没有失败，只有放弃，来到大A小Q为你送上的薄荷瘦身电台，快乐瘦身之旅从此开始！

第一图书网, tushu007.com

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