

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

图书基本信息

书名：<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

13位ISBN编号：9787509116005

10位ISBN编号：7509116007

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：水淼

页数：153

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>

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

前言

脂肪，既是让我们身体丰满、皮肤有光泽的朋友，又是导致我们肥胖、臃肿的敌人。特别在这个饮食没有规律、缺乏运动的年代，“脂肪危机”成了很多爱美女性面对的重大问题。如何燃烧脂肪，如何快速地燃烧脂肪，都是要解决的问题。

在与脂肪的战争中，女人们做了很多不懈的努力，抵制美味诱惑，节食、断食、断水，吃辛辣食物、药物，运动、针灸……五花八门。

女人们的心情也常常因此受到体重计上忽左忽右的指针的控制。常常有人抱怨自己太肥，吃饭的时候，躲得远远的。不吃早餐，不好好吃中餐和晚餐。目的只有一个——减肥。

然而，她总归是肉体凡胎。体内的新陈代谢无法停止，总需要一些食物来充饥。于是，巧克力、啤酒、薯片、碳酸饮料就来助阵了。究竟是什么原因导致她肥胖了，她自己也不知道，最后，只有一声叹息“没办法，天生的，喝水也长胖！”

其实，所谓的减肥，并不是需要你盲目地节食，不吃不喝，“入不敷出”。那样，即使达到了减肥的目的，身体的其他疾病也会跟随而来。科学的减肥方法其实很简单。

主要有两点：均衡饮食，适量运动。

均衡饮食指在保证体内所需的营养基础上，减少热量的摄取；适量运动指在身体承受能力下，增加热量输出。

很多人减肥失败，光想着少吃，而不管是否吃对了。省掉主食，增加高热量副食。减肥没减到点子上，结果苦了舌头，也苦了肠胃，体重还一路飙升。

还有一些靠运动减肥的人，觉得只要多运动，便可达到减肥目的。的确，运动能消耗体内的热量，但仅靠运动减肥，效果是不明显的。即使你每天坚持数小时的锻炼，但只要多喝一两听易拉罐饮料或多吃几块饼干，辛辛苦苦的减肥成果便会化为乌有。

燃烧脂肪难道就真的要放弃美味，每天做大量的运动，流大量的汗？当然不。

我们可以吃两类食物：阻滞脂肪形成的食物和帮助脂肪燃烧的食物。如果你知道在正确的时间，吃正确的东西，正确地吃，那你就改变身体的化学物质，加速脂肪燃烧。

当然，吃了不动，是瘦身大忌。你每天不需要做运动强度很大的练习，实际上，小强度、长时间的运动更利于脂肪燃烧。每天下班，提前两站地下车，走路回家；周末多做户外运动，让体内脂肪激情燃烧，长此以往，小细节也会有大收益哦！

与脂肪的这场战争，随时随地，你说了算！

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

内容概要

体内脂肪的堆积，不仅影响到形体美观，而且影响到我们的身体健康。

在我们的生活中，很大程度上，“肥胖是疾病的根源”。

那么，我们要怎样减掉体内多余的脂肪，留下健康和美丽呢？

最好的办法是通过一些自然又简单的方法，让这些脂肪在体内燃烧掉。

本书用通俗的语言向读者介绍，如何在日常生活的饮食、运动、习惯中，运用实用且时尚的方法，燃烧脂肪，达到塑身的目的。

这些方法对想轻身瘦体的女性朋友不仅简单，而且实用。

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

书籍目录

Part 1 不小心被脂肪“算计” 你是怎样变胖的 脂肪过多让你变了样 认识你的体脂肪 让脂肪快速燃烧Part 2 做好美食燃脂计划 让食物帮你“吃掉”脂肪 燃脂美食，超级享“瘦” 不要忘记补充蛋白质 奶制品不可替代 多吃鱼，多健康 用粗粮代替淀粉 醋泡美味燃烧脂肪 长胖不是喝水的错 美人减脂下午茶Part 3 在动感中摆脱脂肪 坚持做力量练习 瑜伽，优雅着瘦身 中低强度，长时间运动 交叉运动，效果好 经期之后抓紧锻炼 燃脂行动，时刻准备Part 4 减脂塑身“静悄悄” 按摩促进脂肪燃烧 养成吃早餐的好习惯 少吃多餐不让脂肪堆积 吃得快，胖得也快 保证充足的睡眠 泡泡浴去掉橘皮脂 在幻想中加速塑身Part 5 从头到脚的快速燃脂法 面颈部塑形 胸部“不坠”之迷 腹腰部平坦无赘肉 手臂纤细而结实 悄悄提臀减脂 打造完美腿部附录A 聪明“享瘦”，瘦身IQ自测

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

章节摘录

这样的生活模式使热量容易在睡眠中累积成脂肪。

睡前吃东西不但会发胖，还会影响睡眠。

因为你的胃为了消化你吃下去的食物，在半夜必须努力地工作，而这种刺激会传达到脑部，让你睡得不安稳。

于是，生活也就愈来愈不规律了。

紧张、压力使你肥胖 现代人的肥胖，压力是难逃干系的，更糟糕的是，压力和肥胖又相互影响，互为因果。

压力过大，导致我们的饮食结构不合理，进餐过快，生活没有规律，吸烟、喝酒等不良饮食和生活习惯，让我们摄入了过多的热量，为肥胖提供了基础。

压力过大的人很容易寻求食物的慰藉。

以下几种原因可能导致了人们在压力下变得肥胖。

第一是工作压力大，生活规律紊乱，吃饭时间非早即晚，暴饮暴食，容易发胖；第二是压力下容易失眠，长期如此，内分泌紊乱，也可以导致肥胖；第三是压力下对甜食情有独钟，而甜食高脂高糖，最容易形成脂肪；第四是压力下的脑力劳动者缺乏活动和锻炼，不利于脂肪的消耗；第五就是人们在压力下会寻求一种宣泄压力的方式，很多人不幸采取了吃东西这样的方式，甚至依赖食物过重而患上“贪吃症”，这最容易导致肥胖了。

所以，爱美的女性要记住，要减重，先要减压。

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

编辑推荐

《快速燃烧脂肪:塑身减肥静悄悄》中提到美，不是为了取悦他人，更重要的是，建立在健康的基础上。

身体过于丰腴的女性，不如给自己列个燃脂计划，让自己轻松达到“变瘦、变美、更健康”一举三得的最佳状态。

当肥胖影响心情的时候，让这《快速燃烧脂肪:塑身减肥静悄悄》赶走你的肥胖当身材决定命运的时候，让这《快速燃烧脂肪:塑身减肥静悄悄》决定的身材。

腰围又变大了？

皮肤变得松弛了？

衣服全都穿不下了？

开始望美食而兴叹了？

多余的脂肪让你的身材变了样？

让你远离美丽和健康。

美，不是为了取悦他人，更重要的是，建立在健康的基础上。

身体过于丰腴的女性，不如给自己列个燃脂计划，让自己轻松达到“变瘦、变美、更健康”一举三得的最佳状态！

书中介绍的美食燃脂、运动燃脂、按摩燃脂、泡泡浴燃脂……教你快速燃烧身体多余的脂肪，每天花上几分钟与脂肪做“斗争”，你就可以想塑哪里塑哪里。

很快的，你就能拥有实实在在的美丽与健康！

<<快速燃烧脂肪.塑造减肥静悄悄>>

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>