

<<均衡饮食瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<均衡饮食瘦身法>>

13位ISBN编号：9787510034657

10位ISBN编号：7510034655

出版时间：2011-6

出版时间：世界图书出版公司

作者：(日)菅原明子 著，张一帆 主编，周冬梅，叶虹 译

页数：157

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>

<<均衡饮食瘦身法>>

内容概要

在瘦身成为时尚的今天，有多少既没有痛苦又能长期坚持，而且不损害身体的减肥方法呢？屈指算来，尽管各种减肥方法层出不穷，但能够真正满足上述条件的方法其实真的很少，所以，《均衡饮食瘦身法》（作者菅原明子）要向大家推荐一种理想的“均衡饮食减肥法”。

为什么通过均衡饮食能够轻松减肥呢？

首先，如果食物丰富多样，就可以给大脑提供更加多样的味道信息，从而使大脑获得更大的满足感。而且，当身体具备了充足的营养成分后，就不会刚吃完饭又立刻产生食欲，总想嘴里吃个不停了。

<<均衡饮食瘦身法>>

作者简介

菅原明子，东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博士。

长年在世界各地访问并从事食品生态学的调查研究。

1983年获Esso女性科学者奖。

1984年设立菅原研究所，开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研究。

身兼日本健康医学会评议委员、日本生命吠陀医学会顾问、日本农林水产省环境保全型农业推进委员会委员、女性科学者健康会议代表等多项职务。

作为饮食教育、健康教育以及空气环境科学等方面的资深专家，广泛活跃于这些学科的研究、执笔、演讲的功能活动。

出版有《负离子的秘密》（PHP研究所）、《食品成分表》（池田书店）、《增强免疫力的食物和料理》（新星出版社）、《豆类料理》（Orange Page社）等多部著作。

<<均衡饮食瘦身法>>

书籍目录

第1章 一日三餐让你轻松减肥

不均衡饮食是肥胖的源头

均衡的饮食可以让身体自然地瘦下来

为什么均衡饮食可以让你美丽瘦身

不要勉强，要自然地减肥!

专栏 我的减肥体验 不小心得了厌食症

第2章 了解自己的弱点

你真的胖么?

测一测自己的皮下脂肪

测试篇检查你的饮食方式

测试篇检查你的生活模式

测试篇你为什么总是减肥失败

测试篇检查你的肥胖类型

测试篇检查你的身体压力度

测试篇检查你的精神压力度

改变不良的生活模式吧

专栏 我的减肥体验 一错再错的减肥方法

第3章 减肥的基础知识

究竟什么是“肥胖”?

肥胖人群共同的体质

脂肪一旦出现就很难减下去

父母肥胖的话，孩子也一定肥胖么?

不能忽视压力的影响

女性的身体与脂肪的关系

了解肥胖造成的不良影响

什么是正确的减肥?

“均衡饮食减肥法”是美丽瘦身的最佳选择

专栏 我的减肥体验 由于过于强烈的减肥愿望差点儿送命

第4章 开始均衡饮食的减肥体验吧

开始减肥之前

均衡饮食减肥法的基本要点

蛋白质最适合减肥

维生素和矿物质是身体不能缺少的元素

注意营养平衡的饮食

理想的菜单

专栏 我的减肥体验 我的均衡饮食减肥体验

第5章 各种减肥方法的真相

看似简单的减肥方法中存在许多危险

蔬菜沙拉真的能减肥么?

中国茶可以溶解脂肪么?

吸烟真的可以减肥么?

裹保鲜膜减肥有效么?

按摩真的可以减肥么?

专栏 我的减肥体验 我的均衡饮食减肥体验

第6章 健身帮你塑造美丽身姿

<<均衡饮食瘦身法>>

通过健身打造匀称的身材

消除腹部赘肉体操

纤腰操

腰腿部瘦身操

纤臂操

消除肩颈以及背部赘肉的体操

在水中进行有氧运动也有塑身效果

充分利用每天的入浴时间减肥

浴缸中可以进行的减肥方法

日常生活中的减肥

专栏 我的减肥体验 努力克服肥胖体质

第7章 帮你2周激减5千克的健康食谱

健康食谱

专栏 我的减肥体验 我的私家减肥食谱

附录

各种食物热量表

后记

<<均衡饮食瘦身法>>

章节摘录

版权页：插图：

<<均衡饮食瘦身法>>

编辑推荐

《均衡饮食瘦身法:瘦身营养食谱(2周激减5kg)》：一日三餐健康瘦身，告别痛苦原始的减肥方法。这样吃肯定瘦。

<<均衡饮食瘦身法>>

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>