

<<我的第一本漫画减肥书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本漫画减肥书>>

13位ISBN编号：9787514306378

10位ISBN编号：7514306374

出版时间：2012-6

出版时间：现代出版社

作者：韩国喵喵工作室

页数：231

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>

<<我的第一本漫画减肥书>>

内容概要

喵喵工作室编著的《我的第一本漫画减肥书》是一部图文并茂的健康类韩国绘本，本书以三只小猪作为主人公，由它们引导大家按照四种不同的思路，去尝试各种各样的减肥方法。

三平米左右的一间圆形小屋正随着时间的推移慢慢下沉。
小猪肥肥和肚肚认为这是由于他们的体重增加所致，于是决定开始减肥。
贪吃贪睡的小猪们将如何进行她们的减肥计划呢？
想吃的东西那么多，坚持体育运动又那么困难……怎么办呢？

哈哈！

只要有朋友们的帮助，减肥之路并不痛苦！

让我们从此告别减肥过程的孤独与艰难，从现在开始，跟着肥肥、肚肚、猪猪一起，开始365日天天幸福的、快乐的减肥吧。

《我的第一本漫画减肥书》漫画部分多为夸张、搞笑的减肥方式，而文字部分则总结出正确、科学的减肥方法，来吧，跟小猪猪们一起快快乐乐地变成窈窕淑女喽！

<<我的第一本漫画减肥书>>

作者简介

韩国的“喵喵工作室”是由几位在动漫、Character形象设计、网页设计等各领域积累了丰富经验的、个性鲜明的设计师共同组建的。

自2006年创立以来，喵喵工作室已开发出给人带来无限快乐的“减肥菲吉斯”Character形象，以及《魔法千字文》的展示动漫……工作室的业务范围已经拓展到Motion graphics、flash视频等领域。

喵喵工作室将以《我的第一本漫画减肥书》为基础，致力于开发减肥动漫、减肥体操、减肥食谱等多种形式的快乐产品。

<<我的第一本漫画减肥书>>

书籍目录

序

第一部 幸福的减肥

点钟的压力 迎接春天的准备 让体重随风而去

洗衣机减肥法 减肥响铃 配送 怪兽

魔术师肚肚 朝三暮四 希望录 食欲

沉睡的狮子 猜谜 对不起，我爱你 垂钓

减肥的最后一关 美女也痛苦 跷跷板

跳水减肥一 减肥盒饭 梦幻大厦 肌肉炸裂

脱不掉的“外套” 食物清单 度假

第二部 聪明的减肥

黄瓜减肥法 热量减肥法 减肥的大敌

减肥的跟屁虫 少食减肥法 减肥小汉堡

旋屏手机 接龙游戏减肥 减肥皮尺

减肥反弹 贪吃鬼肚肚 噩梦

最可恨的谎话 咪溜咪溜 开饭了！

贪吃奥林匹克 电风扇游戏 减肥占卜 斯

芬克斯的谜语 脸部减肥 感冒能减肥吗？

秋季减肥法 现实的分量 冰山探险

第三部 稳定的减肥

跑步 失眠症 成功减肥 公斤

捕田鼠减肥法 汉江怪兽 猪猪的休息日

电梯 跳水减肥 DIY靠垫

减肥教练员的悲哀 发明减肥器材

V型放松运动减肥法 面部经络按摩法

静力锻炼法 有益于缓解便秘的体操

有助于改善节日综合症的指压法 冬季运动法

高效徒步运动法

第四部好吃的减肥

“联盟TMA一”载人飞船 夏天最棒的食物

卖蛋糕的小女孩 减肥高峰 你的饮食主张？

酷热 凉爽的想象 肚肚的减肥食谱

恐怖减肥法 满月之夜的祈祷 戒绝现象

膨化食品减肥法 匹萨饼减肥法

<<我的第一本漫画减肥书>>

章节摘录

版权页：插图：忍受饥饿的方法1 勤吃。

合适的时间间隔为4小时，不过，量要减到平时的一半以下。

如果习惯性饿肚子，那么身体对食物的反应将发生变化，即使吃上一点，身体都可能发胖。

对此应该引起足够的重视。

2 环绕小区散步。

身体在活动的时候，会释放出一种减少饥饿感的化学物质。

所以稍微走上一小会儿，都可能有效控制旺盛的食欲。

3 补充蛋白质。

蛋白质摄入量增加，能加剧饱腹感的产生，我们也就无法吃进更多的食物。

但应注意，蛋白质应是去除了脂肪的优质蛋白。

值得推荐的优质蛋白有：去皮鸡胸肉、去掉肥肉的精肉等。

4 把食物放到视线之外保存。

一看到食物，我们的大脑便会发出“肚子饿了”的信号，因此应尽可能把食物放到眼睛看不到的地方。

。

5 不能吃得过饱。

即使是零热量的水，喝得过饱也无益于我们的身体健康。

哪怕是水果、蔬菜等食物，只要吃得过饱，我们很快就会感到更加饥饿。

6 充分睡眠。

睡眠不足，食欲就会变得旺盛起来，于是更想吃甜食、过咸的食物和面粉食品。

过了晚上8点钟以后，我们的身体分泌食欲促进激素量有所增加。

所以，晚上多睡觉比吃东西更有益于我们的身体。

7 穿紧身裤。

这不仅能使我们对对自己看起来苗条的身材感到心满意足；同时，紧身的裤子也在不知不觉中温柔地按摩我们的胃部，也便减少了空腹感。

8 用买零食的钱购买平时想得到的其它物品。

这样花起钱来也就不觉得可惜，同时也因到手的物品而得到精神上的满足。

9 浅斟慢饮温水或茶。

饥饿的时候，即便是一杯凉水，我们都可能一饮而下。

但快速喝掉大量的水，有可能撑大我们的胃，从而使我们更容易感到饥饿。

10 饥饿并不是什么罪过。

不必一边忍饥挨饿，一边谴责自己的贪婪。

准备好应对饥饿的零食，在适当的时候酌情食用。

低脂牛奶或西红柿、胡萝卜等蔬菜、煮熟的鸡蛋清、水果等都可当做很好的零食。

饥饿时最佳的减肥菜谱1 一杯牛奶。

减肥的副作用，在于有可能造成钙质摄取不足的不良后果，所以尽可能食用低脂牛奶。

2 栗子。

栗子是木本植物果实中维生素含量最为丰富的食物，经常食用有益于美容，也是绝佳的零食之一。

3 白菜。

白菜的水分含量极高，也富含纤维质，因此可有效缓解减肥过程中经常出现的便秘现象。

4 低脂酸奶。

市场上常见的酸奶，是一种低热量饮品，可有效弥补因减肥而导致的无机质和维生素缺乏。

5 西兰花。

它含有丰富的维生素和铁元素成分，用橄榄油清炒食用，不仅能解决饥饿问题，也有益于我们的健康。

。

6 煮鸡蛋。

<<我的第一本漫画减肥书>>

鸡蛋很容易使人产生饱腹感，所以最好是在饥饿时食用。

7 海带。

它富含矿物质，可促进人体新陈代谢，同时具有防止身体浮肿的作用。

8 地瓜。

它富含维生素和纤维质，饥饿时蒸食，很快便会产生饱腹感。

<<我的第一本漫画减肥书>>

编辑推荐

《我的第一本漫画减肥书》漫画部分多为夸张、搞笑的减肥方式，而文字部分则总结出正确、科学的减肥方法，来吧，跟小猪猪们一起快快乐乐地变成窈窕淑女喽！

哈哈！

只要有朋友们的帮助，减肥之路并不痛苦！

让我们从此告别减肥过程的孤独与艰难，从现在开始，跟着肥肥、肚肚、猪猪一起，开始365日天天幸福的、快乐的减肥吧。

<<我的第一本漫画减肥书>>

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>