

<<慢减肥>>

图书基本信息

书名：<<慢减肥>>

13位ISBN编号：9787538438093

10位ISBN编号：7538438092

出版时间：2008年

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金山

页数：174

字数：250000

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>

<<慢减肥>>

内容概要

在减肥这个问题上，我们也正经历着“信息爆炸”这样一个阶段。

但是，对于很多实践者来说，这个“爆炸”是破坏性的——太多的信息是不正确的、不科学的，有不少所谓的快速、有效的减肥方法不健康且会反弹。

其实，减肥很简单，少吃多运动；减肥又很难，能坚持下来的人只有3%。

本书所写的慢减肥方法，让健康瘦身不再困难，现在就让我们一同体验“慢减肥”的神奇作用吧！

<<慢减肥>>

作者简介

金山，北京体育大学运动保健康复专业学士学位，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8年有余。

在美国曾担任跨国公司总裁、资深律师、著名神经外科医生等的健康顾问，并为其制定体重管理计划，其中

<<慢减肥>>

书籍目录

秀友故事：琳琳的故事 苏苏的故事 汤圆的故事 清苹果的故事 Judy的故事 Sammieth的故事 丁丁的故事 Redhello的故事 阿米的故事 阿文的故事 兰兰的故事PART 1 快速减肥，你付不起的代价 一、快减肥剖析 减肥药类 节食类 复杂程序类 简单食物搭配类 单一食物减肥类 被动减肥类 减肥茶类 二、要苗条，也要健康 听听苏苏的慢减肥故事 跟我们的模范网友“汤园”一起减肥PART 2 慢减肥五部曲

准备期 一、慢减肥知识初级班 1.“慢”减肥到底应该多慢？
A.慢减肥的能量平衡理论 B.计算减肥速度 2.关于慢减肥的饮食 A.《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》 B.平衡摄取营养素 C.核心食物 3.慢减肥一样要运动 A.经常运动，好处多多 B.让运动成为你的生活方式 C.你需要多大的运动量 二、准备期实施细节 1.制定一个切实的目标 2.公布你的减肥计划 3.有利于瘦身的外部环境 4.控制饮食量从严格记录开始 5.超市采购攻略

三、慢减肥准备期行动计划 1.营养调整计划 2.运动计划 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具 全身减脂期 一、慢减肥知识中级班 1.选择低脂肪食物 A.喜爱高脂肪食物是人类的本性 B.肥胖的密友——高脂食物 2.把能量摄入分散到全天 A.早餐——瘦身的秘密武器 B.少吃多餐——注意三餐与加餐 3.运动入门：有氧运动，放松与拉伸 A.有氧运动 B.热身 C.放松和拉伸 二、全身减脂期实施细节 1.如何应对饥饿感 A.感到饿了，并不代表你真的饿了 B.应对两餐间的饥饿感 2.辨别真正意义上的“浪费” A.“全吃干净”真的就是不浪费吗 B.重新培养一种“不浪费粮食”的习惯 3.挤时间运动 A.怎么挤时间 B.加强日常生活的计划性 4.外食一族必读 三、全身减脂期行动计划 1.营养调整计划：美味也可以低脂 2.运动计划 A.运动计划编写与使用说明 B.常见有氧运动 看图照练：拉伸与放松 本期运动计划 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具 局部塑形期 一、慢减肥知识高级班 1.选择低GI食物 2.塑型练习——力量训练 A.力量训练八大好处 B.力量训练的基本要求 C.力量训练计划的要素 D.力量训练的常见问题 二、局部塑型期实施细节 1.学习吃零食 A.好消息，你可以吃零食 B.健康零食完全攻略 2.学会应对特殊情况 A.偶尔发生的特殊情况不会影响减肥进程 B.特殊情况的特殊应对法 3.寻找自己的瘦身搭档 A.朋友的作用很大 B.找一个好搭档一起瘦身 4.学会拒绝 A.当你拒绝别人的食物时，可以“理直气壮” B.学会优雅地拒绝 三、局部塑型期行动计划 看图照练 第一组核心部分(腹、腰、背部)第二组上肢练习 第三组下肢练习第四组平衡练习 本期运动计划 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具

调整期 一、慢减肥知识补习班 1.调整平台期饮食方案 2.调整平台期运动计划 A.有氧运动的循序渐进 B.力量训练的循序渐进 二、调整期实施细节 1.平台期的心理准备 A.控制体重是终身职业 B.体重秤问题 2.解决暴食问题 A.建立应对规则 B.想象成功 C.寻找精神力量 Q&A 慢减肥答疑 慢减肥工具 巩固期 一、慢减肥知识巩固班 1.一种有节制的生活和高尚的追求 2.妻子的魅力，家庭的幸福 3.漂亮妈妈，孩子的榜样 4.自信源于身材 二、巩固期实施细节 1.打造自己的支持团队 2.轻松面对体重波动 3.与食物和谐相处 4.微笑面对生活压力 5.知错就改才有好身材6.苗条的身材需要激励 三、巩固期行动计划 1.家务活动也减肥 2.办公室塑身动作大全 Q&A 慢减肥答疑附录 慢减肥成功案例 阿文的慢减肥 阿文的饮食记录 1.基本营养评价 2.膳食中的热能来源评价 体重管理报告 兰兰的慢减肥 兰兰的饮食记录 1.基本营养评价 2.膳食中的热能来源评价附表： 体重管理报告 超市购物清单 坎食记录表 运动记录表 常见食物热量、膳食纤维、血糖生成指数表 运动消耗能量表

<<慢减肥>>

章节摘录

插图：秀友故事：琳琳的故事这是我自己的亲身经历，写下来是想告诫广大痴迷于减肥、以减重为乐的朋友们（尤其是那些以后想做妈妈的）——如果不走出减肥怪圈，我们的身心将倍受伤害。

中学的时候我一直不胖，严格来说属于偏瘦的体形——身高158cm，体重一般能保持在45kg。

和所有女孩子一样，我从小就十分喜欢吃零食。

不过妈妈是医生，那些不健康的垃圾食品，妈妈会买给我尝尝，但是都是最小包装的，而家里最多的零食就是水果。

再加上在家生活有规律，三餐正常，零食也吃不了太多。

进了大学，我良好的饮食习惯发生了翻天覆地的变化。

第一次离开家住校，我感觉一切都那么新鲜。

很快，我就跟另外两个室友形影不离，而大家共同的爱好之一就是美食。

刚离开家羽翼未丰的我，极不会照顾自己，再加上大学食堂那猪潲一样的伙食，我越来越排斥吃正餐这件事。

于是肚子饿时，开始用零食充饥。

第一年，我的食品柜里赛满了各种饼干、冲泡食品、方便面等。

就在这样的营养突击下，我像气球般地鼓了起来。

大一的那年冬天，长到了54kg，以至于春节高中同学聚会时，大家都笑我：进了大学怎么营养那么好！

还亲昵地叫我“肉驮驮”。

在各种打击下，我开始了减肥之旅。

那时候对减肥还没什么概念，只是每天晚上做许多局部运动，什么后抬腿、仰卧起坐之类。

可是，过量运动加上营养不平衡的后果就是更加饥饿，食量也开始大增，体重根本没有变化。

有一次，我的室友无意中告诉我，她以前减肥的时候，看见美食实在忍不住就狂吃一顿，然后再去厕所吐出来。

说者无心，听者有意，就这样，我走上了减肥道路中最不健康的一条——暴食与催吐。

每次发作时，我可以不停地吃下超量的食物，然后觉得懊恼、内疚，以至于痛不欲生，再喝很多水去吐掉，并且做这一切的时候还要想尽办法躲开身边的人。

<<慢减肥>>

编辑推荐

《慢减肥:一生不反弹的瘦身计划》由吉林科学技术出版社出版。

什么都能快,只有减肥不行!

3天减5斤,虽然满足了爱美的心,可是内分泌紊乱、体内平衡失调、体重反弹.....随后就找上门来。

要瘦,更要健康!

体重管理专家教给你5阶段瘦身法,用简单易行的科学的饮食,运动计划,每天改变一点,轻轻松松和赘肉说Bye-Bye!

<<慢减肥>>

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>