

<<早餐水果减肥>>

图书基本信息

书名：<<早餐水果减肥>>

13位ISBN编号：9787538446937

10位ISBN编号：7538446931

出版时间：2010-5

出版时间：吉林科技

作者：(韩)李宣映|译者:张洋

页数：159

字数：120000

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>

## <<早餐水果减肥>>

### 内容概要

不需要投入大把的金钱，更不需要投入已经少得可怜的时间，不用勉强自己，就可以轻松减肥! 香蕉·香瓜·葡萄·苹果 现在就用水果早餐打造“S”曲线吧~~

<<早餐水果减肥>>

作者简介

【韩】李宣映  
首尔大学家庭医学专业  
首尔家庭医学专业研究员  
肥胖体形学会研究员  
美容医学学会研究员

<<早餐水果减肥>>

书籍目录

pGrtI 一起寻找世界上 最简单轻松的减肥方法吧 李博士的减肥故事 为什么是早餐减肥 为什么用水果减肥 不反弹的水果减肥 不能吃面食吗 减肥长期战 无压力减肥 减肥第一步, 精神控制 减肥整形 新鲜水果减肥的基本知识 新鲜水果减肥, 照做就会看到效果 pQrt 2 为了完美身材 新鲜水果减肥完全征服 Chapter 1 春季香蕉 容易疲乏的季节春季 为什么香蕉有效 香蕉上的农药安全吗 香蕉减肥的实践要领 喝什么样的水 香蕉减肥的成功指南 春季, 使皮肤光润的香蕉 对香蕉减肥有利的健身操 bonus page香蕉的相关知识 .....

## <<早餐水果减肥>>

### 章节摘录

插图：是否是因为吃得太多或吃得太快，还是在没消化前以相同的姿势坐了太久，有必要回想一下自己的生活习惯。

特殊情况下利用消化药也没错，但如果是因为饮食习惯的问题造成消化不良，不改变错误的饮食习惯，而只是单纯的依赖药物，并不是解决问题的方法。

频繁地称量体重减肥的人们有每天量体重的倾向，来会诊的患者中就有每天量几次体重、时而高兴时而抑郁的人。

虽然只看一次就能知道体重，却在一天之内变化了好几次。

但是这种变化并不是脂肪的减少或增加，没有必要为了一天天的变化作出太敏感的反应。

相反，过多的测量反而会增加压力，对于体重倾注过多的关心造成腻烦心理。

反正减肥是长期持续进行的，没有必要对每天的变化一喜一忧。

这种行动经常出现在具有强迫性格的人身上。

<<早餐水果减肥>>

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>