

<<养瘦>>

图书基本信息

书名：<<养瘦>>

13位ISBN编号：9787538873085

10位ISBN编号：7538873082

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：乔安娜·霍尔

页数：203

字数：200000

译者：李莉

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>

<<养瘦>>

内容概要

在《养瘦：会吃会动会玩就会瘦》一书中，作者乔安娜·霍尔为我们提供了一种科学、简单又健康的瘦身方法，即健康养瘦法，解决了无数人的肥胖困扰，帮助他们成功瘦身。

乔安娜是英国著名的瘦身专家，拥有体育硕士学位，担任英国最受欢迎电视节目“今晨”的饮食和健身顾问，主持最受女性观众喜爱的娱乐节目“轻松减两码”，其饮食与运动相结合的健康瘦身理念在英国、美国、加拿大、澳大利亚多国备受推崇。

除本书外，乔安娜还创作了《锻炼圣经》、《两周塑身》、《轻松减肥》等广受欢迎的作品，为深受肥胖困扰的朋友提供减肥指导。

《养瘦：会吃会动会玩就会瘦》秉承了乔安娜的一贯理念，即运动与饮食相结合，介绍了各种运动方法及其减肥功效，包括一套由乔安娜自己创立的瘦身运动，提供了大量经过科学检验的健康减肥食谱，可操作性很强。

同时为不同类型的人设计了若干减肥方案，弥补了同类书籍偏重理论的缺陷。

通过阅读本书，你会惊喜地发现，减肥不是什么苦差事，只要选择适合自己的方案，并坚持下去，既不用忍饥挨饿，也不用腹泻催吐，你完全可以快乐、健康地实现减肥梦。

另外，本书语言生动，浅显易懂，还配有200多幅精美图片，运动分解图一目了然，一学就会。

<<养瘦>>

书籍目录

1 养瘦从了解自己开始

需要减掉多少体重

分析自身现状

建立自信

饮食习惯

用“成功暗示”代替“失败暗示”

提高自信的7个步骤

从基础做起

减肥动机

明确目标

克服困难

2 自身现状

确定自己体形的必要性

测量什么

测量频率

何时测量

测量指标体系

体重计

体重指数 (BMI)

腰围

腰臀比 (wHR)

体脂比例

围长测量

体形

你是什么体形

你的骨架如何

生命周期

20 ~ 29岁

30 ~ 39岁

40 ~ 49岁

50 ~ 59岁

60岁以上

影响减肥的因素

基因

现代生活方式

饥饿冲动

缺钙

胰岛素抵抗

应激激素

3 瘦身需要做什么

能量差

怎样创造能量差

计算步数

必须走多少步

怎样测定运动强度

<<养瘦>>

计步器

10000步

为什么是10000步

日常生活中的运动和工作中的运动

充分移动

嵌入运动

4 运动瘦身方案

系统锻炼

心血管运动

阻力练习

柔韧性练习

运动装备

运动鞋

适合自己的运动强度

如何监测运动强度

心率监测

通过减肥变得健美

间歇训练

测测你的健康改善程度

避免受伤

避免胫骨疼痛

避免膝盖疼痛

避免腿痛

避免上臂拉伤

最佳技巧建议

选择适合自己的运动方式

抗阻力和柔韧性练习

针对性训练

肋髌连接

抬起和拉伸

让松软的腹部变得紧实

瘦腰训练

针对不同体形的锻炼方法

梨型

胡萝卜型

青椒型

苹果型

5 会吃才能瘦

通过饮食创造能量差

碳水化合物

什么是血糖指数

脂肪

蛋白质

膳食纤维

维生素和矿物质

永

钠和盐

<<养瘦>>

“时尚饮食减肥法”的是是非非

食物不可混着吃

高蛋白、低碳水化合物

丢掉糖罐子

最佳营养搭配

如何降低能量摄入水平

引入碳水化合物宵禁

每餐都要吃蛋白质食物

少吃高脂食物

避免大份量食物

早餐可以多吃

限制酒精摄入量

多吃含水丰富的食物

关于健康饮酒的建议

推荐食谱

饮食目标

购物时别忘看食品配方

早餐

简易早餐——均为1人份

外带早餐

午餐

简易午餐——均为1人份

外带午餐

晚餐

泰式绿咖喱炖牛肉或鸡肉配蔬菜

沙拉

红皮洋葱蘑菇照烧鸡配皱叶

甘蓝

纸包鸡肉配烤番茄与四季豆

辣椒鸡肉和白腰豆夹饼配

大豆酱

柑橘烤鸡配小扁豆和芝麻菜

甜菜根、冬南瓜、茴香和胡萝卜

配酱豆腐

亚洲风味甜玉米杂烩汤

西班牙凉菜汤

泰式蔬菜汤

鹰嘴豆辣椒番茄汤

鹰嘴豆杏仁可丽饼配烤胡瓜与

菊苣

清香夏日三文鱼配紫葡萄芒果

沙拉

煎三文鱼排配炖菠菜蘑菇

烤黑线鳕鱼配菠菜

简易咖喱鱼和对虾

腌猪腿肉配普依扁豆和

炒青菜

<<养瘦>>

布丁
橙子、芒果和西番莲沙拉
大黄草莓果冻
纸烤香蕉
肉桂煮水果
烤桃肉配马斯卡波尼乳酪
6 运动起来，健康养瘦
各就各位，预备，出发
该采取行动了
你需要做什么
减肥计划如何运作
选择适合自己的行动方案
做好准备
你的任务
方案一
方案二
方案三
方案四
速成法
渐进法
方案五
速成法
渐进法
扫除障碍
补充方案
轻松减去1 254千焦
两餐禁食碳水化合物
补水
蔬菜汤的妙用
多消耗一些热量
维持减肥成果
要想瘦，多运动！

7 让儿童远离减肥
为什么儿童也会发胖
儿童时期的肥胖会随年龄增长而自然消失吗
对你的孩子进行评估
体重指数（BMI）与儿童
正常的体重增加
不同的体形和身材
巧妙寻找平衡点
锻炼的重要性
父母的影响
适合孩子的锻炼强度
家庭锻炼方案
起步阶段

<<养瘦>>

改掉久坐的习惯
清除障碍
学会享受运动的乐趣
帮助孩子获得成功
不要停下来
适合孩子的系统锻炼
力量练习
瑜匍口
水中运动
体育运动和其他活动
适合孩子的健康饮食
垃圾食品
健康早餐
健康零食
健康家庭午餐
外带午餐
健康晚餐
菜谱
香蕉巧克力饮
香蕉酸樱桃面包
番茄干酿烤土豆
皮塔饼比萨
健康鸡肉块配简易烤薯条
附录
答读者问
术语表

<<养瘦>>

章节摘录

影响减肥的因素 过去你可能一直认为减肥是件很难的事，这其中必有原因。

了解这些影响减肥的因素，可以帮你减轻减肥失败的负罪感，找到有效的瘦身之道，同时还能增加你减肥的信心，削弱“失败暗示”的负面影响。

基因 我们已经知道体形70%由基因决定，基因通过一系列复杂的生理过程影响我们的体形、减肥速度和食欲，进而影响体重。

当然，肥胖并不是不可避免的，只是有些人需要努力摆脱身体原有的遗传倾向才能达到理想的减肥效果。

现代生活方式 缺乏体育锻炼和高脂高能的饮食是导致西方社会肥胖盛行的主要原因。

这已成为大多数人的共识。

日益加剧的工作压力使人们无暇烹调新鲜食物，食用快餐的人越来越多，他们并没有意识到快餐中含有的极高的热量。

饥饿冲动 我们的食欲机制源自蛮荒时代靠狩猎和采集果实为生的祖先。

他们需要一个好胃口——尤其是对高热量的食物，这样才能储存足够的能量与恶劣的环境做斗争。

饥饿冲动对维持生存来说非常重要，不少人类学家认为这是人类进化过程中自然选择的结果，但在如今缺乏锻炼、高脂食物盛行的西方社会，这也成为人们普遍超重的原因之一。

饥饿冲动不仅激发了我们的食欲，还会对食物转化为能量的效率产生影响。

缺钙 影响体重的又一因素是体内的钙含量。

研究表明，钙含量较高的人，其体重也比较稳定。

这是因为当体内钙含量水平较高时，脂肪大都被转化为能量，而缺钙则会使脂肪累积。

胰岛素抵抗 胰岛素也叫做“饥饿激素”，可以通过控制食量来降低体内储存的脂肪量，促进能量消耗，并调节血液中的葡萄糖(一种单糖)水平。

如果一个人明显超重却又合成了过量的纯碳水化合物(单糖)，则很有可能是因为出现了胰岛素抵抗。

患者必须合成更多的胰岛素来维持正常的血糖水平，……

<<养瘦>>

编辑推荐

肥胖带来的不单是难看的体形，笨拙的举止，更重要的是它严重影响了人们的身体健康,从而严重影响人们的正常生活。

在《养瘦：会吃会动会玩就会瘦》一书中，作者乔安娜·霍尔为我们提供了一种科学、简单又健康的瘦身方法，即健康养瘦法，解决了无数人的肥胖困扰，帮助他们成功瘦身。

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>