

<<告别“大肚腩”>>

图书基本信息

书名：<<告别“大肚腩”>>

13位ISBN编号：9787546400969

10位ISBN编号：7546400961

出版时间：2009-12

出版时间：成都时代出版社

作者：秀秀

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>

<<告别“大肚腩”>>

内容概要

普拉提斯精准雕塑腹部肌肉，器械健身强力剔除沉积脂肪，舍宾专攻减腹死角，瑜伽内外兼修成就完美小腹。

权威健身专家精心编排4套最强效的减腹专业运动套路，即刻打响大肚子3周歼灭战！

帮你甩掉“游泳圈”，告别“啤酒肚”，跟大肚腩说Bye-Bye！

本书帮你了解腹部结构，详细分析大肚子的形成原因，教你制订合理的减腹计划：控制食欲和烹饪的技巧、瘦身食物排行榜、瘦腹饮品DIY、高脂食物黑名单……让你越吃越瘦；精准到位的普拉提、强力速效的器械健身、细节雕塑的舍宾、内外兼修的瑜伽，更有简便易学的十余种修腹小运动让你动起来、瘦下去；传承千年的中医减肥法，效果神奇又安全可靠，值得试；挖掘新颖独特的减腹小方法，乐趣无穷效果也不错，泡澡、睡觉、看电视、遛狗、旅行、逛街、挤公交……每时每刻，你都能减掉大肚子！

<<告别“大肚腩”>>

书籍目录

第1章 谁搞大了我们的肚子？

一、你属于哪一种？

认识腹部肥胖的种类 二、“肚量”多大算健康？

三、“大肚子”，我们的健美&健康杀手 四、瘦腹之战为何屡战屡败？

五、制定合理的塑“腹”计划 六、错误的减肥法第2章 越吃越瘦的饮食攻略 一、饮食减肥要点
二、营养摄入与选择 三、如何管住你的胃 四、越吃越瘦的烹饪方法 五、瘦身食物排行榜 六
、瘦腹饮品，悄悄地减去小肚子 七、素食主义 八、警惕会让你发胖的食物 九、避开常见饮食误
区第3章 减掉它，运动是核心！

一、有效瘦腹的运动守则 二、燃脂快速、效果显著的减腹运动第4章 中医助力减腹大业 一、中
医理疗 二、汉方纤体中药 三、不伤身的中药特效减肥药方第5章 教你生活中的瘦腹金点子 一、
快乐的家居瘦腹法 二、良好仪态也减腹 三、腹式呼吸法助塑腹 四、瘦腹小妙方 五、关于减肥
药

<<告别“大肚腩”>>

章节摘录

插图：每个人都渴望拥有健美的腹部，也确实有很多人都会下定决心要把肚子减下去。但长胖容易减肥难。

太多人受不了美食的诱惑，难以坚持每日的运动，最终还是瘦不下去。

经调查，超过60%的人减肥是为了漂亮，只有10%的人关注健康；超过90%的人仅靠称体重和照镜子来衡量减腹效果；超过60%的人采用节食（包括直接节食和服用减肥药）的方法来减腹，只有不到25%的人通过适度运动来减腹。

换句话说，流行的减腹方式主要是通过节食，目标主要是减重。

“我已经减少食量了，为什么体重还是没有按照预期目标减下来呢？”

我们经常听到这样的问题。

例如，一天所摄取的热量减少4200千焦，1克脂肪=29.4千焦，因此一个月就要减少 $4200 \text{千焦} \times 30 \text{天} \div 29.4 \text{千焦} = 4.3 \text{千克}$ （脂肪）。

理论上应该是会消耗储存在身体里面的脂肪。

可是，如果突然减少能量摄入，身体会在事前察知，并将体内的能量保存起来，所以对减肥反而产生反效果！

因此，想要一夜之间就瘦下来，不遵循身体的生理规律，不坚持合理的饮食习惯和健身运动，是不可能成功拥有健美腹部的！

<<告别“大肚腩”>>

编辑推荐

《告别“大肚腩”》：大肚子3周歼灭战！

帮你甩掉“游泳圈”告别“啤酒肚”，谁搞大了我们的肚子？

网罗多种减肥方法。

运动 调理饮食 中医理疗……最专业的健康专家，网罗多种减腹方法，全方位为你量身扣造塑腹大计，即刻打响大肚子3周歼灭战！帮你甩掉“游泳圈”，告别“啤酒肚”，跟大腩说Bye - Bye！发福不是福！别让大肚子害了你！不规律的饮食、不均衡的营养摄入、错误的减肥方法、缺乏合理的运动健身计划……揪出“搞大”我们肚子的N个“元凶”，从源头阻击腹部肥胖！帮助减腹的健康饮食法，带来味觉和身体的至高享受！教你DIY新鲜的瘦身饮品，最新最全面的瘦身食物排行榜大推介。

巧妙的烹饪方法让你越吃越瘦。

五种方法帮助你控制食欲。

“高危”食物通缉令，警惕让你悄然发胖的食物。

超高效的运动燃脂减腹法，为你开启健康活力的瘦腹生活！塑腹普拉提斯、塑型器械健身、纤腰舍宾、美腹瑜伽风靡世界的四大专业运动合力为女人雕塑平坦柔美的性感小腹，为男人打造健硕的“王”字腹肌。

游泳、跑步、肚皮舞、弹力球、呼啦圈……网罗推荐率最高的速效塑腹法。

泡澡减脂法、爬楼梯、毛巾操……N种多样化居家减腹方案，易学易练，功效一流。

传统而神奇的中华医学，助力你的减腹大业！按摩、针灸……中医理疗为你安全快速地塑造美腹。

28味瘦身中药大推介，由内而外的调理，功不可没。

开动脑筋，关注日常瘦腹金点子！泡澡、自制瘦腹腰膜、仪态训练、腹式呼吸法、边挤公交边运动、边睡觉边瘦身等日常瘦腹妙方，助你轻松燃脂，享“瘦”无穷乐趣。

<<告别“大肚腩”>>

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>