

<<没有什么瘦不了的>>

图书基本信息

书名：<<没有什么瘦不了的>>

13位ISBN编号：9787801154095

10位ISBN编号：7801154096

出版时间：2001-05

出版时间：当代世界出版社

作者：苏雅兰

页数：174

字数：102000

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>

<<没有什么瘦不了的>>

内容概要

将本书的100个正确健康减肥方法背熟了，灵活运用，爱怎么减就怎么减，窈窕美丽唾手可得，还做到健康加倍，一举两得。

<<没有什么瘦不了的>>

书籍目录

目 录

- 01 何谓标准体重
- 02 水果热量一览表
- 03 饮料热量一览表
- 04 米饭热量一览表
- 05 各种甜点热量一览表
- 06 耐心力瘦身之本
- 07 别滥用药物减肥
- 08 紧身严师小法宝
- 09 沐浴后量体重
- 10 刷牙好处多
- 11 宣布自己要瘦身
- 12 沐浴排除多余的脂肪
- 13 如何改善减肥的遗症——便秘
- 14 简单运动+正确饮食
- 15 多动脑可减少吃零食的机会
- 16 少穿衣服也可瘦身
- 17 身边常带零食，提醒自己正瘦身
- 18 稳定情绪来瘦身
- 19 冰箱少放食物
- 20 每天系腰带
- 21 均衡一下
- 22 记录每天气饮食
- 23 开水好处多
- 24 零食解决不了问题
- 25 如何均衡饮食
- 26 米饭好处多
- 27 吃饭只吃七分饱
- 28 肚子不饿不吃
- 29 饥饿与嘴馋
- 30 节食不等于绝食
- 31 炒菜不必放色拉油
- 32 少到餐馆用餐
- 33 控制进食热量
- 34 肚子不是垃圾桶
- 35 肚子饿时，不吃高热量食品
- 36 如何控制食量
- 37 吃肉的绝窍
- 38 以牛奶代替宵夜
- 39 外出如何饮食
- 40 打个小赌
- 41 细嚼慢咽吃得饱
- 42 先甘后苦才健康
- 43 眼不见为净
- 44 与鸡腿诀别书

<<没有什么瘦不了的>>

- 45 重质不重量
- 46 瘦身者的最佳主食——米饭
- 47 如何挑选水果吃
- 48 早餐一定要吃
- 49 晚餐少吃一点
- 50 享用咖啡、茶的妙法
- 51 瘦身之大忌——冷饮
- 52 上班族用餐新方法
- 53 喝水可以瘦身吗
- 54 喝茶可以瘦身吗
- 55 多吃高纤维食物
- 56 瘦身的大敌——盐
- 57 胃病病人如何瘦身
- 58 第1~3天的瘦身食谱
- 59 第4~6天的瘦身食谱
- 60 第7~9天的瘦身食谱
- 61 第10~12天的瘦身食谱
- 62 第13~15天的瘦身食谱
- 63 第16~18天的瘦身食谱
- 64 简易瘦身食谱
- 65 宵夜瘦身食谱
- 66 饭盒瘦身食谱
- 67 宴会瘦身食谱——四菜一汤
- 68 宴会瘦身食谱——五菜一汤
- 69 素食瘦身食谱（吃蛋）
- 70 素食瘦身食谱（不吃蛋）
- 71 胚芽水果奶昔
- 72 海带柠檬汁
- 73 翡翠果菜汁
- 74 “小黄瓜和哈密瓜”果菜汁
- 75 “莴苣和高丽菜”果菜汁
- 76 瘦身饮料茶
- 77 各种运动消耗热量一览表
- 78 做家务也可消耗卡路里
- 79 不要运动过量
- 80 如何安排运动计划表
- 81 步行运动
- 82 运动后只能喝白开水
- 83 运动后不准进食
- 84 别轻言放弃
- 85 每天找时间运动
- 86 配合饮食的控制
- 87 用完餐后散散步
- 88 爬楼梯——最佳的瘦身运动力
- 89 注意运动伤害
- 90 找个志同道合的伴
- 91 健美臂部、腿部（一）

<<没有什么瘦不了的>>

- 92 健美臀部、腿部（二）
- 93 消除腰部赘肉
- 94 收缩腹部运动（一）
- 95 收缩腹部运动（二）
- 96 修饰手臂线条（一）
- 97 修饰手臂线条（二）
- 98 保持胸部上挺
- 99 修饰颈部的线条
- 100 消除肥胖的脸颊

<<没有什么瘦不了的>>

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>