

<<外出饮食低脂秘笈>>

图书基本信息

书名：<<外出饮食低脂秘笈>>

13位ISBN编号：9787806535431

10位ISBN编号：7806535438

出版时间：2004-8-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：欧阳江

页数：118

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>

<<外出饮食低脂秘笈>>

前言

你有没有试过声称在两天内可减去2.3公斤的清汤减肥餐或西柚减肥餐？
或者希望光喝水或只吃水果三两天有排毒作用？

对女士而言，减肥是潮流，即使是她们根本已属偏瘦，也常把“减肥”二字挂在口边。

更有不少人认为最简单的餐单就最容易成功，可是这些餐单的局限性十分大，每天的饮食可能只环绕几种食物，而且严重缺乏营养素，故不应使用，况且即使真的成功减了体重，也难保体重不会回升。

另外，一些振振有词、看似很科学化的餐单也特别受欢迎，但其实并没有真正的科学理据支持，只是空口讲白话。

<<外出饮食低脂秘笈>>

内容概要

现今社会减肥风气炽热，你我都可能尝试过各类不同的减肥方法，有成功亦有失败，最常见的是“摇摇效应”，瘦身后又再体重上升，甚至“更上一层楼”，原因是误用一些不正确的减肥方法。

《Fit到漏：破解瘦身密码》旨在介绍破解瘦身密码之法，助你与肥胖划清界线。

减肥的基本方法是控制饮食加适量运动。

控制饮食并非只能少吃。

饮食要重质重量，除了要控制热量的摄取及每餐只吃八分饱外，还要均衡摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质及纤维素，同时注重食物的选配。

针对不同人的体质，找出致胖因素，选取正确的饮食搭配，避开各种致胖陷阱，令体重下降而不反弹，这才是健康而有效的瘦身法。

<<外出饮食低脂秘笈>>

作者简介

Eatwell，是香港资深营养师，毕业于加拿大并持有加拿大的注册资格，是加拿大营养师协会的会员，在香港已有近十年的工作经验，并为《星岛日报》及《经济日报》撰写营养专栏，亦曾为《明报》健康版撰写专栏。

<<外出饮食低脂秘笈>>

书籍目录

序胡乱减肥可致命
减肥DIY
体质指数如何量度
身体脂肪量计算
你每天热量需要的WHO方程式
设定减肥目标
饮食建议
运动可令减肥事半功倍
活动消耗量计算
热量消耗方法
定时评估进度
防止体重回升
健康方程式
在家也可做运动
收腹运动
带氧运动
运动前后的饮食
改善饮食行为与健康贴士
改善不良饮食行为
食物的热量密度
低脂食物产品的好处
常吃食物热量剖析
出色午餐之选
另类减肥法
抽脂跟橙皮脂肪说再见?
减肥药物有用吗?
中医减肥法
坊间减肥方法真相大解剖
“过午不食”
素食减肥法
三天断食法
水煮食物减肥法
豆浆减肥法
三天白粥消脂餐
戒糖戒淀粉
瘦身法
乳酪香蕉瘦身餐
蔬果减肥餐
西红柿蛋橙消脂法
酸碱平衡餐
吃肉减肥法
Zone饮食法
“Fit一世”，真的吗?
你会在夜间暴食吗?
病态饮食知多少?
为何他吃得多也不胖?
常见食物营养含量表
进食记录表

<<外出饮食低脂秘笈>>

章节摘录

插图：

<<外出饮食低脂秘笈>>

编辑推荐

《向肥胖说再见》：健康减肥必备手册。

<<外出饮食低脂秘笈>>

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>