

<<洛杉矶塑型膳食>>

图书基本信息

书名：<<洛杉矶塑型膳食>>

13位ISBN编号：9787811165746

10位ISBN编号：7811165740

出版时间：2008-9

出版时间：大卫·赫伯 (Heber D)、李榴柏、李素君 北京大学医学出版社 (2008-09出版)

作者：大卫·赫伯

页数：269

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>

## <<洛杉矶塑型膳食>>

### 前言

我的前一本书《多彩膳食健康全解码》描写了七种简单的颜色。

它提示我们：每天吃的水果和蔬菜中发现的成千上万种物质是如何提供人们多种健康益处的——从预防老年性失明和精神失常到预防心脏病以及许多常见肿瘤的形成。

而这本书是关于形状的一本书——但写的却不是水果和蔬菜的形状。

《洛杉矶塑型膳食》是一本关于你的身体的形状以及如何改变体型的一本书。

它提出了能让你改变体型的科学方案。

你只要给我一个星期，我就能让你开始这个方案；而通过两个星期的尝试，就会让你觉得比以前任何时候都更苗条更健美。

## <<洛杉矶塑型膳食>>

### 内容概要

在《洛杉矶塑型膳食》一书中，David Heber博士向你展示了如何实现自己最佳体型的方法。用他推荐的最具突破性的个人蛋白质膳食处方，你可以达到减肥的目的，并且永远摆脱肥胖的困扰。这种方法在成千上万的人身上用过，都起到很好的作用，它也一定会适合你！每个人生来就有自己独特的体型——这个体型决定了你在选择减肥方法的时候，不同于别人。

David Heber博士在UCLA人类营养中心的先进的研究成果告诉你：如何分析你的体型、个人蛋白质需要量以及代谢水平，以期顺利实现你的目标。

用制作简单而又富有营养的奶昔来启动你的体重控制计划，然后构建你理想的膳食，这种膳食应当包括7份色彩纷呈的水果、蔬菜和全谷类食品。

用Heber博士的激励密笈和锻炼技巧促进你的代谢水平，你会减掉脂肪，还能控制你的饥饿感——这是为了生活而塑造你的体型的最佳方法。

你会发现：在时尚饮食的潮流里，在那些“一刀切”的节食风潮中，在假冒的特效节食世界里，“洛杉矶塑型膳食”是最有效、最容易遵循的科学的节食计划。

## <<洛杉矶塑型膳食>>

### 作者简介

David Heber, M.D., Ph.D., 是一位活跃在抗击世界性肥胖流行前沿的国内外知名营养专家。他是UCLA大学医学-院的医学和公共卫生学教授, 并且指导着美国最好的多学科肥胖研究项目之一。在过去的十五年中, 曾为成千上万的患者服务, 作为UCLA人类营养中心的创建人, 他还著有《

<<洛杉矶塑型膳食>>

书籍目录

改变你的体型 第一步 成功跨越 第一周 第二步 个体化你的减肥计划 第三步 激活你的个人计划 第四步 巩固你的习惯 预防故态复萌的艺术 第五步 鼓舞和激励 寻找你自己的内在声音和想象 第六步 为生活进行锻炼 第七步 LA.塑型健身助剂 营养补充剂和草药的作用 节食和体型的科学 附录 替代餐的科学 蛋白质的科学 体型和体脂肪的科学 生物电阻抗分析法的科学 “好脂肪”和“坏脂肪”的科学 谷物及代替餐的科学 体畜锻炼和构建肌肉的科学 维生素和矿物质的科学 工作表和日志 致谢

## <<洛杉矶塑型膳食>>

### 章节摘录

当处于良好状态时，人们是有感觉的——腰围会更合适，肌肉也会更丰满而有弹性。

实际上，单位体积的肌肉比脂肪要重。

因此，如果进行一个同时有体育锻炼内容的节食计划，就很容易减掉脂肪而不是体重。

对某些人来说，减轻体重并不是很迫切的问题，尽管它是其中一定要包括的一个部分。

这些人主要需要通过增加肌肉，减少脂肪来重塑他们的身体。

让我来讲一下我个人的体会。

如果你在三年前见过我，你不会认为那时我很胖。

那时候，我是5英尺2英寸高，体重192磅，腰围是36英寸。

我知道我的体型不是最理想的，但没有其他人知道我胖。

我摆脱了它的困扰，但在我的胸部、脖子和脸上仍有多余的脂肪。

回想到我的大学时代，当时，我又矮又胖，通过吃鲜奶酪和小肉饼，使体重从192磅下降到172磅。

那时，我只有18岁，而现在我是54岁，脂肪已经堆积于身体的不同的部位，而且很难减掉。

## <<洛杉矶塑型膳食>>

### 名人推荐

“ 前沿科技+天然美味佳肴+快速减肥效果=你从未体验过的能让你永远摆脱肥胖的方法！

” -- 《女性世界》 “ 个体化的健康膳食和生活方式改变策略强调：保持你最佳个体体型比单纯减轻体重要重要得多！

而且，每天吃适量的蛋白质、健康的碳水化合物、色彩纷呈的水果和蔬菜以及优质脂肪酸还能帮助你控制饥饿感。

” -- 《Eat More . Weight Less》的作者Dean Omish , M.D.

<<洛杉矶塑型膳食>>

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>