

《关注自己：从瘦身开始》

书籍信息

版次：1

页数：142

字数：155000

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802131644

编辑推荐

*简单的瘦身体验、*时尚的健康资讯、*有效的生活指导！

适合自己的，才是*好的！

绝色美人，从瘦身开始；轻而易举，塑造你的魔鬼身材；关注每一个细节，制定特别方案；全面揭露明星瘦身秘诀；为上班族量身定做的瘦身饮食计划。

食物是*好的医药。

瘦身物语——根据每一种食物的特性，让您轻松摆脱脂肪困扰，留住营养。

上班族瘦身全攻略——为上班族量身定做的瘦身计划。

瘦美人饮食计划——有选择、有规律的饮食是成功瘦身的保证。

百变瘦美人——有针对性地选择瘦身部位，轻松打造健康瘦美人。

瘦身圣经——完全揭露明星瘦身鲜为人知的秘密。

内容简介

现代的新女性主张瘦身，不只是一种对外形美的追求，它更是一种生活态度，那就是：积极营造自我。它包括循序渐进的期望、持之以恒的毅力。它不应该成为你生活里的负担和一种强迫，而是能引领你步入自信和美丽的殿堂。

瘦身是持之以恒的生活习惯，就像你每天要刷牙，要清洁你的脸，瘦身也是需要从每天做起，从小小的习惯细节培养起。从这一点来说，饮食比运动更应该值得被注意。

这本书就是从饮食入手，从观念的阐述到整个瘦身饮食的体系，从普通的日常食物到时下风行的药膳，一点点影响和改变着我们日常饮食中不被注意的不良习惯，普及健康的瘦身饮食理念。

不需要运动到大汗淋漓，也不需要忍受皮肉之苦，从饮食开始，让瘦身变得简单。

作者简介

朴春善，鲜族人，现任浙江某时尚杂志策划编辑。

2005年10月强力推出自己的第一本书《大长今食疗宝典》，获得了读者的好评。长期的职业洞察力使得她独具慧眼，她根据当下女人的三大流行话题，推出了这一套《食物是最好的医药》系列图书。套书包括《关注自己，从瘦

目录

前言

第一章 瘦身速成班——学前知识篇

不瘦身，可以吗

多少才叫瘦

测一测：你的脂肪率有多少

肥胖原因大普查

饮食瘦身中的几个关键词

让卡路里做主

营养均衡的瘦身饮食金字塔

测一测：你的肥胖体质

瘦身新概念：低GI值瘦身

女性特权：瘦身黄金周

预防比治疗更有效

第二章 瘦身速成班——生活食物篇

测一测：你的饮食习惯

瘦身杀手排行榜

蔬菜的色彩诱惑

恋恋瓜果香

瘦身甜品物语

一天中12次瘦身饮食

苹果型和梨型的瘦身攻略

血型瘦身 看看你适合吃什么

挑挑拣拣 吃出纤纤瘦腿

面对非典情况，你该怎么办

享“瘦”生活的20个小秘密

一周瘦身花样食谱

将瘦身进行到底

第三章 瘦身速成班——汉方药膳篇

对“症”下药：七种传统瘦身法

对“质”下药：四大体质瘦身法

沸腾茶香长“瘦”无疆

.....

第四章 瘦身速成班——明星制造篇

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)