

《VIP——360度女性私人健康管理手册——营养师 的减肥八堂课（双色）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121186332

丛书名：360度女人健康系列

内容简介

《360度女性私人健康管理手册（营养师的减肥八堂课）》针对女人的减肥概念，减肥的理由，减肥的意念，减肥误区，减肥饮食，减肥运动，减肥与营养品，拒绝反弹八个方面进行了详细的介绍，融瘦身与保健于一体，内容全面，重点突出，通俗易懂，女人要瘦身，一看就会，一会就用，一用就灵。《360度女性私人健康管理手册（营养师的减肥八堂课）》减肥不仅是年轻人的专利，对于健康状况处于疾病临界点上的中年人同样需要关注。减肥提倡由内而外，不应只为追求骨感美，而盲目跟风。我们传递给读者有益健康的减肥方法，而不仅是理论上的可能性。

目录

第一堂 瘦身概念课，你应该知道的概念

1. 肥胖的定义，你BMI值高了吗
2. 搞懂基础代谢率，自动燃脂好轻松
3. 认识卡路里，远离肥胖魔鬼
4. 走近GI，轻松瘦
5. 搞掉内脏脂肪，更健康
6. 十大必知的减肥常识

第二堂 瘦身意念课，给自己非减肥不可的理由

1. 内分泌失调，“好朋友”不来的痛
2. 肥胖和减肥不当可引发不孕
3. 肥胖易发乳腺癌
4. 胖子脾气大，肝脏很辛苦
5. 胖子很不开心，抑郁症就来
6. 年轻胖子也会得糖尿病

1. 肥胖的定义，你BMI值高了吗

3. 认识卡路里，远离肥胖魔鬼

5. 搞掉内脏脂肪，更健康

第二堂 瘦身意念课，给自己非减肥不可的理由

2. 肥胖和减肥不当可引发不孕

4. 胖子脾气大，肝脏很辛苦

6. 年轻胖子也会得糖尿病

1. 你是易胖体质吗

3. 肥胖是因为雌激素不听话

5. 喝错了就变胖

第四堂 走出误区，健康瘦要走正道

2. 排肠毒不等于减肥

4. 别傻了，吸烟不能减肥

6. 穿塑身衣减肥最容易

1. 让脂肪燃烧起来的吃法

3. 能清油吸脂肪的7种食物

5. 一周的减肥早餐计划

7. 一周的晚餐减肥计划

第六堂 揭开运动瘦身的神秘面纱

2. 什么？无氧运动不能减肥

4. 餐前运动很享瘦

6. 黄金周必瘦的运动计划

1. 拒绝食物发出信息的办法

3. 分钟腹式呼吸等于3个小时的运动

5. 改变生活习惯就能减肥

1. 认清减肥反弹的原因

3. 越减肥越伤身的反弹减肥法

5. 代替法抗击反弹

7. 吃这些食物能巩固减肥成果

7. 提高燃脂率的运动妙招

[显示全部信息](#)

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)