

《合理瘦身 天然生活馆》

书籍信息

版次：1

页数：280

字数：215000

印刷时间：2001年12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：9787806613931

丛书名：天然生活馆

编辑推荐

内容简介

“减肥”是个永恒的话题。谁不想拥有一副窈窕的身材？谁不想看上去又苗条又健康？然而，面对那些诱人的食品，唉，鱼与熊掌难于取舍，是先吃了这一顿再说吧，还是放弃眼前的美食----其实你大可不必这么挑战自己的毅力，《合理瘦身》让一切变得简单起来。当今提倡的是：合理瘦身----科学地、合理地、更符合人性地瘦身，这才是健康减肥的基础。

目录

一、肥胖与合理瘦身综述

一、肥胖概述

（一）肥胖的症状与类型

1. 肥胖的一般症状

2. 肥胖的三种类型

（二）肥胖程度简单计算法

1. 标准体重简单计算法

2. 肥胖程度简单计算法

（三）导致肥胖的主要因素

1. 饮食因素

2. 运动因素

3. 遗传因素

4. 环境因素

5. 心理因素

6. 病理因素

二、合理瘦身概述

（一）肥胖对人体健康的危害

1. 肥胖易引起高脂血症

2. 肥胖易引起脂肪肝

3. 肥胖易引起冠心病

4. 肥胖易引起高血压

5. 肥胖易引起糖尿病

6. 肥胖还易引起其他疾病

(二) 合理瘦身的原则

1. 合理瘦身的主要涵义
2. 健美不等于“病态”的消瘦
3. 青少年不可过度节食，以防厌食综合征

(三) 不同年龄、性别的合理瘦身方法

1. 小胖墩合理瘦身法
2. 少女合理瘦身法
3. 职业妇女合理瘦身法
4. 中老年人合理瘦身法

(四) 合理瘦身是人体健美的基础

1. 现代人形体健美的标准
2. 构成形体健美的三大要素
3. 青春期是塑造自己健美体型的最佳时机
4. 合理瘦身是保持女性曲线美的要诀
5. 产后合理瘦身健美的三大要点

二、排毒瘦身法

一、节食排毒瘦身法

(一) 节食排毒瘦身法的科学依据

1. 节食能使基因“返老还童”
2. 节食具有显著的减肥、排毒功效
3. 节食能增强抗病能力、提高记忆力

(二) 节食排毒瘦身法的学问

1. 节食排毒瘦身法的预备期
2. 节食排毒瘦身法的三种方法
3. 节食瘦身后要缓慢地补充营养

(三) 节食排毒瘦身法的守则

1. 一定要有预备期
2. 一定要喝适量水
3. 注意断食中的宜忌
4. 轻松应付断食中的反应
5. 绝对不可盲目断食瘦身

二、发汗排毒瘦身法

(一) 发汗排毒瘦身法的科学依据

1. 加快血液循环、“燃烧”体内脂肪、有减肥瘦身的显著效果
2. 排除体内毒素、防治疾病、维护正常的生理功能

(二) 发汗排毒瘦身法的常用方法

1. 运动发汗排毒瘦身法
2. 沐浴发汗排毒瘦身法
3. 饮食发汗排毒瘦身法

(三) 发汗排毒瘦身法的守则

1. 一定要即时补充水分

2. 每次发汗不要过多

3. 发汗后要谨防受寒生病

4. 最好用中医发汗方

(四) 常用排毒瘦身发汗方

温泉发汗方 沐浴发汗方

减肥发汗浴方 健美发汗浴方

石榴发汗浴方 活血发汗浴方

窈窕发汗浴方 清热发汗浴方

麦麸美体浴方 橘皮发汗浴方

荷醋发汗浴方 辣茄发汗浴方

啤酒发汗浴方 芦荟润肤沐浴方

玫瑰发汗浴方 柠檬美肤浴方

鲜花沐浴方 菊茶发汗浴方

菊瓜发汗浴方 黍茎发汗浴方

降脂发汗浴方 浮萍发汗熏浴方

生姜发汗方 姜葱发汗方

葱姜发汗方 辣椒发汗方

胡椒发汗方 葱椒发汗方

瘦身发汗方 健美发汗方

三、时尚饮食瘦身健美法

四、醋茶瘦身健美法

五、体能运动瘦身健美法

六、中外流行瘦身健美法

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)