

# 《完全傻瓜指导系列--减肥》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2002年03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：9787538257052

丛书名：完全傻瓜指导系列

## 编辑推荐

本书从共同战略（减肥与保持体形）；简易步骤（教你创造可行的菜单和锻炼计划）；切实建议（帮你树立合理的人生目标）三个方面出发，向你展示生活方式的改变，而不是严格的节食，能多么容易地帮助你达到健康的体重，读完本书，你将快速学会：根除对你不利的的生活态度和习惯，达到饮食指南要求的均衡饮食，将喜欢的运动与减肥计划相结合的方法等可令你即刻开始减肥的方法。

## 内容简介

在第一部分“控制体重的原理”中你将会发现：即使超市中正出售成千上万种低脂肪和无脂食品，即使我们比任何时候都更懂得锻炼和良好营养的重要性，我们整个民族却仍比以往任何时候都更肥胖了。你将了解其中的缘由，并学会如何对付自己的超重状态。第二部分“那么多的减肥方法”描述了在过去几十年中人们尝试过的诸多不同的减肥方法。你将了解：什么方法有效、什么方法无效，以及如何令团体或个人减肥计划对你奏效。当你读到第三部分时，应该放下书，开始酝酿你自己达到健康体重的计划。“目前可以实施的小步骤”将指导你怎样记饮食日记，怎样应用日记中的信息去发现你自己的饮食习惯，以及如何使你的减肥计划具体化。第四部分“营养101”是关于良好营养的一个简易课程。你将学到关于维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质和脂肪的基本知识。你将了解“卡路里”和“新陈代谢”的真正含义。当你读至此部分时，你就会获得你想知道的关于平衡的规定饮食的全部知识。第五部分“锻炼101”包含你所不知的选择运动方式的办法以及一些建议。你想慢跑吗？如果不想，那就徒步旅行吧！也许你喜欢游泳。如果不喜欢，那触身式橄榄球怎么样？可以帮助你达到健康体重的活动有许许多多。谁想跳探戈舞吗？如果你的饮食习惯与你的情绪紧密相连，那么第六部分“理智决定成功”对你来说，则可能是本书最重要的部分了。第六部分将帮助你发掘你思想感情中与饮食有关的因素。第七部分“个人减肥计划”为最后一部分，但不是最次要的。你将找到适合你生活方式的独特的饮食计划。第七部分包括一份超市购物指南、选择菜单和许多关于食用低脂肪食物、过健康生活的指导！

## 作者简介

苏珊·麦克奎兰，是纽约市的食物及营养顾问。她是《美国健康杂志》的前任高级编辑，为《家庭圈》《烹饪知识》、《健康生活》杂志撰写了许多文章。爱德华·萨尔兹曼，是新英格兰医疗中心肥胖咨询中心的医学主任。萨沟兹曼博士是美国临床营养协会和美国内科医生学院成员。

# 目录

## 第一部分控制体重的原理

第一章减肥：事实与想象超重的真正含义

第二章为什么你肥胖：你是怎样变得超重的为什么一经增重就很难再减肥

第三章面对现实：朋友、家人以及家族史对你体重的影响

第四章令人沮丧的想法：克服消极的想法和情绪，以免它们妨碍你与食物的健康关系

## 第二部分那么多的减肥方法

第五章好的、坏的和讨厌的评价过去和现在的减肥方法

第六章打开集体减肥规划之门

什么项目可用作指南和支持，以及如何掌握为自己选择正确的群体减肥的

第七章自行减肥：提出自己的计划靠自己减肥

## 第三部分目前可以实施的小步骤

第八章端出你的个人计划：慢慢起步确立重量目标

第九章可爱的日记：每日做食物和运动日记，并用其改变坏习惯

第十章各就位，预备，跑：为自己的重量目标计算出可接受的大卡值范围，设计简单的菜单计划

## 第四部分营养101

第十一章身体状况由饮食结构决定：必须对卡路里、蛋白质和脂肪进行全面了解

第十二章无热量的营养：从食物中获取你所需要的维生素、矿物质、纤维及其他所有的重要物质

第十三章看看你的饮食习惯：学会使用食物金字塔来保持饮食均衡

第十四章健康生活指南：将美国的饮食指南付诸实施

## 第五部分 锻炼101

第十五章 为什么要运动：运动是怎样帮你减肥、使你健康并预防疾病的

第十六章 运动选择：所有的不同方式就是做一些室内或室外的运动

第十七章 行动吧：用有氧健身运动和承受重量训练平衡运动项目

## 第六部分 理智决定成功

第十八章 改变生活方式：学会如何对态度和行为做必要的改变以便减肥

第十九章 控制情绪越过成功减肥计划的障碍——自负、气性、困惑和压力

第二十章 想健康：听自己的，善于发现帮助和动力意识到理智战胜身体的力量

## 第七部分 个人减肥计划

第二十一章利于减肥的菜谱：选择最适合你的饮食计划

第二十二章低脂肪的厨房：购买和烹饪食物要从良好的健康出发

第二十三章让我们开始做饭吧：每日基本烹饪必需的、惟一的低脂肪菜谱

第二十四章没问题：如何处理渴望、零食、甜食、晚会和其他的诱惑

第二十五章继续保持已经取得的成绩：将减肥成果保持住你身体好时，也要促使别人加紧锻炼出好的身体

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)