

<<选择瘦身>>

图书基本信息

书名：<<选择瘦身>>

13位ISBN编号：9787121091643

10位ISBN编号：712109164X

出版时间：2009-8

出版时间：电子工业出版社

作者：南希·斯奈德曼

页数：212

译者：高晓燕

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>

<<选择瘦身>>

前言

对自己体重十分满意的人寥寥无几。
我也不想让体重增加几磅。
我发现了一些既健康又可以接受的方法，可以让我的体重降到原来的样子。
这些方法确实管用。
如果你与我以前一样——对断断续续的节食以及大起大落的体重感到厌倦，我可以帮助你拥有并保持自然健康而不必忌口；能够欣赏自己所拥有的美妙身体，而不让自己感到丝毫的沮丧与绝望。
我为什么敢这么说呢？
因为我是一位“减肥战场”上的老兵、一位医生，也是一位记者。
无论从上医学院到做实习医生和高级住院实习医生的时间里，还是从30多岁初次怀孕到40多岁的第二次怀孕和做电视直播节目主持人的过程中，我曾忍饥挨饿过，大吃大喝过，也曾暴饮暴食、节食、禁食，我现在还健康地活着。
所以，我可以把我的故事讲给你听。
我在做儿科高级住院实习医生时以香草味华夫饼干和黑咖啡为食；在接受手术培训时以全麦饼干和花生酱为食；我尝试过流食减肥法和蛋白质减肥法——这周用这种方法，下周用另一种方法。
我也尝试穿桑拿服健身，生吃胡萝卜。
还有一段时间，我因为往冰箱里伸鼻子的时间过长而把自己的鼻子冻伤了。
不管你能说出多少种减肥方法，我都能理解。
但当“减肥”一词对我来说成为一种侮辱时，我对自己说：好自为之吧。
从此，我开始与食物交朋友。
我坚持的一条简单原则是：把食物当做燃料。
我吃自己喜欢吃的食物，即便这种食物对身体不太好我也吃。

<<选择瘦身>>

内容概要

减肥，如今已成为一个世界性的社会话题。

《选择瘦身：走出饮食减肥的误区（双色）》作者是一位医学博士，美国著名的大众医学电视节目编导，同时也是一位“减肥战场”上的老兵，曾尝试过各种减肥方法。

最后她终于领悟到减肥成功的根本之所在。

在《选择瘦身：走出饮食减肥的误区（双色）》中，你会发现许多减肥与饮食的误区，你还能获得可以任意组合的30种午餐，30种晚餐以及30种零食，这些食谱已经过卡路里的计算。

你可以吃你喜爱的食物，爱上你所吃的食物，在保障健康、不失去生活乐趣的同时，甩掉多余的脂肪

。

<<选择瘦身>>

书籍目录

误区1 出现体重问题纯属个人原因误区剖析你的基因健康吗是我的激素问题吗民以食为天肥胖症会传染心理紧张会让你的腰围变粗睡眠使你更苗条在医生指导下节食误区2 你的体形无伤大雅体形反映出你的健康状况误区剖析怎样改变你的体形误区3 卡路里无关紧要误区剖析说来说去，卡路里到底是什么呢我需要多少卡路里呢卡路里和卡路里一样吗如何才能不精确计算卡路里摄入而又做到心中有数误区4 碳水化合物有害于健康碳水化合物基本知识误区剖析碳水化合物会让你发胖吗你到底需要多少碳水化合物呢应该多吃什么，少吃什么呢误区5 碳水化合物有益健康误区剖析食糖的摄入食用多少糖分属于过量呢如何既享用垃圾食品又不增加体重误区6 减肥药是减肥的灵丹妙药误区剖析最新涌现的一批减肥药等待下一个神奇减肥药的面世做减肥手术会有什么效果误区7 只要节食就能减肥误区剖析为了健康而锻炼让自己的身体动起来误区8 补充剂可以瘦身强体误区剖析如何制定有效的补充剂摄入方案卡路里限制、抗衰老与服用补充剂天然减肥补充剂：虚假宣传，还是减肥良药误区9 低脂肪饮食减肥徒劳无益误区剖析低脂肪饮食与减肥你一生都需要学习低脂饮食知识低脂肪饮食又成时尚并非所有的脂肪都是一样的读懂食品标签5大医学原因促使你考虑低脂饮食误区10 体重反弹不可避免误区剖析坚持食用可接受的饮食饮食要有一定的弹性坚持吃早餐可以让自己吃一些美味佳肴诚实面对衣服尺码有助于保持体重喜欢上你的浴室秤记录下自己的饮食寻求支持要多关爱自己为了身体健康，抑制情绪化的过度饮食你要提醒自己为什么要减肥坚持锻炼，持之以恒特别奉献：“款待自己的食谱后记

<<选择瘦身>>

章节摘录

你节食的目的就是要丢弃多余的脂肪，对不对？
遗憾的是，如果你只节食而不锻炼，你很可能既失去脂肪也失去肌肉。
失去脂肪是件好事，但失去肌肉就不好了。
这是因为失去肌肉会减缓你的新陈代谢，即我们的身体将食物分解以便生成能量的化学过程。
锻炼，尤其是力量训练，有助于保全因为节食而流失的肌肉。
你通过锻炼而增加的肌肉越多，你的代谢率就越高。
将你的新陈代谢提高一个级别，即便你坐着不动，你也会消耗更多的热量。
而经过剧烈的运动后，你的卡路里支出会持续48小时。
要让你的身体既减去脂肪而又保持（甚至增加）肌肉质量，你就必须做到锻炼与节食相结合。
肌肉可以使你的身体既结实又有形。
如果你在节食之后皮肤变得松弛，锻炼出来的肌肉会使皮肤变得饱满。
你会从自己身上看到你以前从未见到过的身体曲线。
我再补充一点：通过锻炼后，你的身体状况越好，你用于能量燃烧的脂肪就越多。
这是因为经过锻炼后，你的肌肉习惯了动用一种氧化脂肪的酶。
而接受训练比较少的人会燃烧更多的碳水化合物。
此外，锻炼可以在你对付最棘手的问题方面助你一臂之力：保持体重不反弹。
我在这里给你提一条建议：你要想达到健美、塑身的目的，只靠锻炼或节食是无法实现的。
最有效的方法就是将这两方面结合起来——减少卡路里，增加锻炼的量与强度。
如果你超重而且正在减肥，锻炼比你可能正在寻求的任何一种时尚的饮食都管用。
锻炼应该成为你新的“生活方式减肥法”的一部分。

<<选择瘦身>>

编辑推荐

冬天更容易减肥。

大腹便便更可能得老年痴呆征。

白肉更有益于你的健康。

肌肉并不比脂肪重。

抗氧化补充剂不能防癌与心脏病。

肠胃气胀是健康饮食的标志。

在你咬第三口后，你的味蕾对该种食物就麻木了。

如果你对上述问题的答案不是很明确，如果你曾尝试过各种减肥方法，而你的体重仍然高高低低，如果你面对镜子已束手无策，那么，你该看看《选择瘦身：走出饮食减肥的误区（双色）》。在书中，你会发现许多饮食与减肥的误区，你还能获得可以任意组合的30种午餐、30种晚餐以及30种零食，这些食谱已经过卡路里的计算。

你可以吃你喜爱的食物，爱上你所吃的食物，在保障健康、不失去生活乐趣的同时，甩掉多余的脂肪，穿上心仪的衣服。

不动心吗？还等什么？快打开《选择瘦身：走出饮食减肥的误区（双色）》吧。

锐减饮食不对吗？ 减肥到底能否吃香蕉？ 为什么饮用果汁并不科学？ 吃素为什么也会胖？

经常蒸桑拿能减肥吗？ 晚上8点以后忍不住想吃东西可以吗？ 狂吃一顿增加的体重是否都变成了脂肪？ 如何防止体重反弹？

<<选择瘦身>>

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>