

<<轻松减肥555招>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥555招>>

13位ISBN编号：9787501961085

10位ISBN编号：7501961085

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：[日]主妇之友社

页数：183

字数：1000000

译者：黄文明,姜波

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>

<<轻松减肥555招>>

内容概要

不需要忍耐，也不要努力的减肥方法，3个月减掉5公斤。

只要对日常的动作和生活方式做一点儿小改变，就能轻松做到，不用花钱也不费功夫。

当你一觉醒来就发现自己一下子变得很胖是不太可能的，正是每天的日常生活才会让你逐渐浑圆起来的！

以下的5种行为中，你哪怕只存在一种，就请你立即读读本书，保证会让你在3个月后让人刮目相看的！

看到孩子的剩饭就觉得可惜，干脆吃掉它。

当身边没有人时，就会慵慵懒懒。

只要有滚梯或电梯的地方，就不去爬楼梯。

经常穿松紧裤、宽松的衬衫。

最近一年没有上过体重计。

<<轻松减肥555招>>

书籍目录

前言PART1 让你心服口服——令人叹服的减肥小窍门 令人吃惊的瘦身方法让你对减肥不再彷徨
 从今天就可以开始的减肥行动 不需忍耐也不需努力的减肥方法 刺激会成为减肥的动力PART2 在做家务时小小的瘦身动作 一边做饭一边减肥- 收拾厨房时可以做的减肥动作 给地板吸尘时的瘦身动作 边打扫房间边瘦身 洗衣、晾衣、收衣的瘦身动作 一边和孩子玩，一边减肥 在家中边玩边减肥 边看电视，边减肥 洗澡、刷牙时的瘦身动作 购物和外出时的瘦身法 日常闲暇时间里的瘦身动作 体验证明我的减肥经历边打扫边减肥 体验证明我的减肥经历边打扫边减肥 体验证明我的减肥经历抹布体操减肥PART3 减肥!减去身体的赘肉!!用厨房里的东西，减肥! 用“食醋”燃烧脂肪，使身体保持苗条 用“姜”温暖身体来保持体形 姜促进身体体内的代谢 大豆——膳食纤维，轻松减肥 饮料中加入“盐卤”，也能具备减肥作用 菜肴中加入“盐卤”，也具备减肥效果 饮用酸奶，让体内乳酸菌促进减肥 用厨房里的常备食材击退身上的赘肉 用厨房里的常备饮料击退身上的赘肉 用膳食纤维消除身上的赘肉 用每天的主食来击退身上的赘肉 体验证明我的减肥经历食醋黑豆减肥 体验证明我的减肥经历五谷杂粮瘦身法PART4 减少热量的烹饪小窍门 在烹饪准备阶段去掉多余的油脂 烹饪过程中减少多余油脂的小窍门 烹饪过程中减少多余油脂的小窍门 去除、不加、不用油脂，减少热量 通过称重、稀释，减少市面出售食品的热量 选择材料，增加体积感 平常饭菜加大菜量的窍门 意想不到的材料，出人意料的效果 其他增加米饭体积的办法 体积照常，而热量大减的诀窍 小常识有助于制作多种菜肴的九种最佳保存材料 要减肥，需要改变日常习惯 要减肥，只需改变购物习惯 减少盐分，防止食用过量PART5 有这么一手!控制食欲 防止多吃的各种办法 少量却能满足食欲的各种方法 让你忘记饥饿的有效方法PART6 无需忍耐!

!

轻松减肥!

偷懒的减肥食品PART7 努力的成果将会激励自己!

只需记录就能减肥PART8 定点减肥，即刻有效——定点减肥体操PART9 向着超级美女，加油!

身体曲线体操PART10 扔掉前还能发挥作用!

废物利用减肥法PART11 从体质和外形开始减肥的方法PART12 一日三餐轻松减肥食谱

<<轻松减肥555招>>

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>