

<<低血糖指数饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<低血糖指数饮食方案>>

13位ISBN编号：9787509112472

10位ISBN编号：7509112478

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：Azmina,Govindji

页数：162

译者：吴春华

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>

## <<低血糖指数饮食方案>>

### 内容概要

祝贺你！

在拿起这本书的同时你在向着成为苗条、健康和快乐的你迈出了第一步，也是最重要的一步。

为什么？

因为血糖指数方案确实有效。

营养学家们为什么放弃了其他的饮食方案呢？

有以下3个理由。

第1个理由——饥饿。

低血糖指数饮食方案提供了你需要用来解除饥饿的足够食品。

我们甚至让你在两餐之间吃零食！

第2个理由——烦人的食物。

你不必吃很多你不喜欢的食物。

血糖指数方案让你吃正常的食物。

只要遵守常规的食量和每日的血糖值数定量，就可以减轻体重。

即使你偶尔“犯规”，也没有关系。

第3个理由——一成不变。

谁愿意永远吃固定的食物呢？

血糖指数方案给你准备了很多鼓舞自己的方法。

你不仅仅是开始一个饮食方案，而是改变自己的生活，使自己生活的更好。

本书适合所有希望达到目标体重和体形，并且一直保持下去的人阅读使用。

## <<低血糖指数饮食方案>>

### 书籍目录

第一部分 健康饮食方案 1.迅速开始的帮助 糖类的内幕 血糖指数 血糖指数方案 达到目标最重要的5分钟 你的目标或结果是什么? 血糖指数方案15步 进入减重阶段(从第3周开始) 进入保持阶段 注意事项 2.什么是血糖指数 有关糖类的争吵 那么,你只要知道血糖指数就够了吗 永远不能吃高血糖指数食物吗 食物搭配 在食物标签上有血糖指数吗 是不是所有食品都有血糖指数 用血糖指数指导饮食的其他好处 十个血糖指数提示 X综合征 胰岛素抵抗和X综合征有关系吗 X综合征常见吗 如果患有X综合征你该怎么办呢 X综合征患者生活方式指导 生活中最重要的就是你自己 3.饮食程序 血糖指数系统 我需要多少血糖指数 有计划地使用你的血糖指数 食物搭配 食物的血糖指数 无血糖指数食物 在外就餐该怎么办 怎么吃 体重减轻后怎么办 什么是标准体重 体重指数 手提袋试验 水果沙拉理论 胶带试验 保持苗条身材 保持苗条身材的建议 开始 4.如何购物 低血糖指数食物清单 食品购买建议 注意看食品标签 了解食品标签上的信息 怎样比较食物 5.食物和菜单 6.零食 7.外出就餐时的血糖指数方案 8.你是真正的血糖指数者吗 第二部分 健康的身体和思维 9.健康的平衡 10.酒精——朋友还是敌人 11.体育运动 12.让思维和你在一起 13.压力城市 14.问题和答案 第三部分 血糖指数表 第四部分 有用的信息 后记

## <<低血糖指数饮食方案>>

### 编辑推荐

血糖指数的理念在糖尿病领域已经使用了好多年。

这个概念并不很新，有很多关于食用低血糖指数食物对血糖有好处的报道。

本书的新颖只出在于运用血糖指数的概念来帮你减肥。

作者清醒的认识到了单独使用血糖指数理论减肥的局限性，所以他们发明了一整套健康饮食方案。

健康的低血糖指数食物建议很容易被人接受。

该方案帮你计算出了食物的血糖指数和热量，并给出了合适的食物量，还给出了很多实用的建议、健康目标，以及零食、购物和餐馆进餐的建议。

<<低血糖指数饮食方案>>

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>