

<<绝对减少体脂肪>>

图书基本信息

书名：<<绝对减少体脂肪>>

13位ISBN编号：9787534134234

10位ISBN编号：7534134234

出版时间：2009-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：（日）金子基子 等著，日本株式会社池田书店 编，晴天 著

页数：95

译者：晴天

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>

## <<绝对减少体脂肪>>

### 内容概要

脂类是人体必需六大营养素之一，对人体健康十分重要。

高脂血症、肥胖症、糖尿病、冠心病、脂肪肝等“富贵病”都与含脂膳食摄入不当和体内脂类代谢失衡密切相关。

《时尚健康密码:绝对减少体脂肪》从最常见的生活细节入手，用浅显的语言全面介绍。

## <<绝对减少体脂肪>>

### 作者简介

金子基子，毕业于女子营养大学，日本著名的营养师。  
曾任保健所营养师，现任东京疗养与运动专科学校讲师及日本体育大学、服部营养专科学校非专职讲师。  
是Atrio  
AzarTlino学校的指定营养师。  
为生活习惯病患者和运动员进行营养饮食指导。  
曾经发表过多部有关营养和运动的书籍、杂

## <<绝对减少体脂肪>>

### 书籍目录

#### 本书的阅读方法

#### 饮食篇

##### 饮食生活测试

##### 了解基本知识

早饭、午饭、晚饭一日三餐一定要吃

每天的吃饭时间要固定

要控制晚饭摄取的卡路里

蔬菜的食用量为鱼和肉的2~3倍

专栏 营养均衡的饮食一目了然[均衡饮食指导

首先从蔬菜吃起

每吃一口要咀嚼20次以上

不要把甜点当作正餐

不要一边看电视或杂志一边吃饭

早睡、早起

专栏 夜猫子型的人体脂肪容易增加吗

专栏 错误百出的瘦身法

##### 要多吃蔬菜

把蔬菜切成大块进行烹调

在生的蔬菜沙拉上添加一些热蔬菜

多吃卷心菜

专栏 卷心菜的食用方法

食用植物的芽

在买来的盒饭中再添加一些蔬菜

带自己亲手做的盒饭

专栏 盒饭的菜码建议

专栏 怎样让自己变得苗条而美丽

##### 控制油与脂肪的提取

与牛腰肉比起来要尽量选择牛里脊肉来吃

肥肉留下不吃

吃鱼的时候选择白肉鱼来吃

一周只吃一次油炸食品

多吃一些焯、炖、蒸、铁丝网烤的食品

专栏 使用微波炉会让焯、蒸、炖等变得更加简单

选择蛋黄酱和调味汁时要注意其含油量

专栏 卡路里含量较低的调味汁与蛋黄酱的制作方法

不要在煮的通心粉里放油

拉面的汤要剩下一半左右

专栏 了解油的种类与卡路里含量, 巧妙用在料理中

##### 在外就餐时要作出聪明的选择

减少在外就餐的次数

在外就餐选择日本料理

在选择盒饭时也要注意其卡路里的含量

面包选择法国面包或硬面包圈

与拉面比起来最好

选择汤面

## <<绝对减少体脂肪>>

饮品选择茶或水

专栏 在便利店或快餐店购买食品时关键注意其卡路里含量与营养

千万不可对酒麻痹大意

决定好一周的饮酒量

喝酒最好去酒吧

喝完酒后如果肚子还饿就吃茶泡饭

米饭与面食不要食用过量

吃咖喱饭时把米饭与黄油面酱分开来盛

在挂面、冷麦面中增加菜码

喝粥

多食卡路里含量低的食品

充分享受豆腐料理

专栏 用豆腐做低热量食品

每天都食用蘑菇与海藻

专栏 蘑菇与紫菜是低热量食品

专栏 吃撑的情况下低热量食品就能发挥它们的作用了

点心的食用量要根据食用方法决定

要决定好一天一次的零食时间

如果不想吃甜食可以吃法式面包或是麦芽糖

富含砂糖的甜点心可以作为饭后的甜点

吃完烤肉后不要吃冰激凌

不要一次买来过多的甜点

收到很多甜点的话就

把它们先放入冰箱中保存

自己动手制作低热量的甜点

吃夜宵的话选择这些

吃夜宵宜选择茶或是水果

建议在晚上喝袋装薄荷茶和香草茶

专栏 香草茶的冲泡方法

为了不让自己吃多要努力哦

肚子饿的时候不要去购物

大盘食物先分出1人份再吃

把食物盛在小盘子里

一口吃进去的量要少一些

把东西吃到嘴里后就放下筷子

吃饭前先喝两杯水

饭后要立即收拾碗筷然后刷牙

在家中固定的地方吃东西

不要把吃的东西放在看得见的地方

想吃零食时可以用高尔夫球来为自己作按摩

向身边的人宣告“我在减肥”

记录吃过的东西

专栏 利用饮食营养指导做记录

专栏 主要食物的区分与数量

运动篇

运动测试

认真地走路

## <<绝对减少体脂肪>>

把乘坐公交车改为步行  
绕远路走到车站  
不使用电梯而选择步行  
快步走  
用抹布将房间打扫得干干净净  
在午休时间散步  
工作中的复印文件和收发文件最好自己亲自完成  
积极地进行园艺工作

### 塑造体形

洗完脸后利用毛巾做腰部运动  
在办公室或家中利用椅子锻炼下腹部  
在等车时做上提臀运动  
在散步中收紧大腿  
一边刷牙一边锻炼小腿和脚踝  
睡前利用枕头来锻炼胸部  
在购物的同时给两只胳膊做锻炼  
利用泡澡的时间来锻炼背部  
假日里为脸部与颈部做运动

### 做运动

伸展运动  
专栏 锻炼身体要一步一步地有计划进行  
练习瑜伽  
使用平衡球做运动  
快步走  
跳舞  
游泳  
跑步

### 附加内容

<<绝对减少体脂肪>>

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>