

<<享瘦在办公室>>

图书基本信息

书名：<<享瘦在办公室>>

13位ISBN编号：9787562243052

10位ISBN编号：7562243050

出版时间：2010-6

出版时间：华中师大

作者：金善英

译者：石露

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>

<<享瘦在办公室>>

内容概要

《享瘦在办公室》内容简介：今天，“金善英女子瘦身会馆”来了一位G小姐，她看到我后就问：“为什么我在办公室会越坐越胖呢？”  
"G小姐是一家大型企业的公关部部长。  
自从经济危机爆发以来，为了节省运营成本，公司裁掉了许多员工，G小姐的工作开始变得忙碌起来，还要经常加夜班到很晚甚至通宵。  
G小姐本以为在这样忙碌的工作和高压下自己会爆瘦如柴。  
可是一位好久不见的朋友看到G小姐后惊呼了出来：“亲爱的！  
你打激素去了吗？  
怎么胖成这样啊？”

<<享瘦在办公室>>

作者简介

金善英，女士，毕业于韩国庆熙大学营养学专业，博士学位，现任韩国庆熙大学营养学客座教授。金善英女士从事多年营养学研究，主要专注于女性减肥问题，并于20世纪末期开办了“金善英女子瘦身会馆”。

在“金善英女子瘦身会馆”成立后的这十余年里，金善英女士成功帮助1083位女性、82位男士完成了他们的瘦身梦想，同时也为他们找到一个全新的自我。

石露，中国人，留学韩国五年，现定居韩国。

主要从事中韩翻译工作，拥有三年以上的中韩翻译经验。

石露在出国前就是公认的胖女孩，但在韩国生活多年以后，石露不仅越来越苗条，而且越来越靓，导致中国的好友都以为她在韩国整容了。

事实上石露如今的美体都是在“金善英女子瘦身会馆”里成功瘦身减肥的结果，而且她的体重在减肥后从未出现过反弹。

为了感谢“金善英女子瘦身会馆”给予自己一次“新”生命，石露小姐决定把本书引入中国出版，并友情翻译本书，希望更多的肥胖朋友可以和自己一样，身体轻松瘦下去，身材完美靓出来。

## &lt;&lt;享瘦在办公室&gt;&gt;

## 书籍目录

办公时间“动”出S曲线“格子间”的隐形减肥操八小时“坐”掉小肚腩电脑前敲敲打打也有好身材WC的路上“走”出S曲线甩手大步向前，美貌神形兼备工作中眼睛被占用，肢体不闲着抓住零散时间，乘坐电梯也要动美丽香肩也可如此动出来简单有效的“魔鬼时间穴位按摩法”办公室里“喝”出曲线身材基础篇：白开水喝出好身材常识篇：喝出好身材的必备饮品巧选牛奶减肥法豆浆巧瘦身帮你排除体内油脂的茶日本OL最爱的瘦身茶办公室“大肚婆”最适合饮用的轻身茶减肥茶中的精髓产物探秘选最便宜的减肥茶，买更多的漂亮衣服OFFICE里的宫廷减肥秘方——杨贵妃私房秘饮苦中一点甜，“白骨精”最爱的减肥特饮日常咖啡，既提神又减肥对便秘说NO，OL的排毒佳选不再对下午茶餐点说“NO”办公室下午茶餐点可以让你瘦得更快想吃零食要学会怎么吃怎么吃都不发胖的食材助你高效工作的下午茶餐点工作间下午茶餐点最佳搭配白领女性最爱的减肥水果大全蒙骗了多少白领女性的减肥亦法工作“搞”大了谁的肚子?爱上减肥的快感发疯了我的胃，扭曲的缩胃操要的就是身材,决不为营养劈腿超虐待的刺激减肥法天天运动还是天天“晕动”减肥，“药”了谁的命?附录 / 女性黄金减肥期写给办公室里的女人《要减肥,也要善待自己》

章节摘录

插图：在冲泡部分高档新青茶时，除直接降温外，还可通过不加壶盖或沸水高冲来降低水温，避免因茶叶烫熟而产生“水闷气”。

冲泡时间冲泡时间长短的控制。

目的是为了茶叶的香气、滋味展现充分准确。

冲泡时间的掌握，就规律而言，陈茶、粗茶冲泡时间长，新茶、细嫩茶冲泡时间短；手工揉捻茶冲泡时间长，机械揉捻茶冲泡时间短；紧压茶冲泡时间长，散茶冲泡时间短。

具体掌握时。

要根据茶叶的特性决定。

例如，用350毫升紫砂壶“宽壶留根闷泡法”冲泡20世纪80年代生产的中档七子熟饼（勐海产），投茶量6克-8克，经“洗茶”后注入沸水，闷泡5分钟后，倾出二分之一即可饮用。

用同一方法冲泡同时期的中档青饼时，投茶5-7克，经“洗茶”后注入沸水，闷泡5分钟左右即可饮用。

。如用此法冲泡紧茶时，投茶量适当增加，闷泡时间可延长到5、7分钟。

对一些苦涩味偏重的新茶，冲泡时要控制好投茶量，缩短冲泡时间，以改善滋味。

关于“洗茶”。

“洗茶”这一概念出现于中国明代。

《茶谱》（明朝）载“凡烹茶，先以热汤洗茶叶，去其尘垢、冷气，烹之则美。”

对于普洱茶，“洗茶”这一过程必不可少。

这是因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用的，储藏越久，越容易沉积脱落的茶粉和尘埃，通过“洗茶”达到“涤尘润茶”的目的。

对于品质比较好的普洱茶，“洗茶”时注意掌握节奏，杜绝多次“洗茶”或高温长时间“洗茶”，减少茶味流失。

<<享瘦在办公室>>

编辑推荐

《享瘦在办公室》：小诀窍攻破大问题，巧妙轻松的在办公室的8小时内赶走脂肪！  
被工作占据大量瘦身时间，而惨变成“办公室大肚婆”的你，扔掉那些复杂没用的瘦身技法吧！  
在办公室你只需，甩甩手、动动嘴，就能使工作业绩飙上去，烦心体重降下来！  
八小时“坐”掉小肚腩，WC的路上“走”出s曲线，美丽香肩也可如此“动”出来，日本OL最爱什么塑身茶，办公室大肚婆最适合饮用的轻身茶，选最便宜的减肥茶，买更多漂亮的衣服，OFFICE里的宫廷减肥秘方—杨贵妃私房秘饮，办公室下午茶可以让你瘦得更快，怎么吃都不发胖的食材。

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>