

<<你也可以成为小脸美女>>

图书基本信息

书名：<<你也可以成为小脸美女>>

13位ISBN编号：9787802516199

10位ISBN编号：7802516196

出版时间：2010年12月

出版时间：金城出版社

作者：韩政树

页数：181

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>

<<你也可以成为小脸美女>>

内容概要

减肥的目的是漂亮的脸和身材，身材好的女性性格也好，做皮肤好的小脸美女。

<<你也可以成为小脸美女>>

作者简介

韩政树，韩国理学博士，生命工程学及食品工学的专家，国际MENSA会员，拥有IQ148的天才的大脑。
韩国MBC-TV主办的“模国模特选拔大会”上获得了男子冠军的桂冠。
韩国曙祯医院副院长；亚洲青少年成长网总裁。

韩政树博士有好地理解中国的文化，而且喜欢中国的文化。
喜欢吃

<<你也可以成为小脸美女>>

书籍目录

开篇我们为什么需要减肥 1 身材好的女性性格也好 2 相同体重,为什么我看起来更胖 3 这样减肥肯定失败 4 毁身体的减肥法韩博士减肥小测试 1 日常生活中的减肥小常识 2 现在的减肥方法是否正确 3 测测你的饮食习惯 4 测测你是否受到肥胖压力第一篇 打造属于自己的减肥秘籍:减肥呼吸法和五行血型法 一、减肥呼吸法 1 冥想呼吸法 2 抱肩呼吸法 3 腹部呼吸法 二、阴阳五行减肥 1 什么是阴阳 2 阴阳的应用 3 什么是五行 4 五行的相生相克 三、五行的体质的分类 1 木型体质 2 火型体质 3 土型体质 4 金型体质 5 水型体质 四、血型和五行体质的1:1减肥 1 A型和木、火、土、金、水 2 B型和木、火、土、金、水 3 O型和木、火、土、金、水 4 AB型和木、火、土、金、水第二篇 做皮肤好的小脸美女:减肥最终目的是漂亮的脸和身材第三篇 韩博士减肥小百科:我们会成功地减肥第四篇 减肥误区的常识

<<你也可以成为小脸美女>>

章节摘录

插图：习惯性的减肥用楼梯代替电梯，购物时走路的速度加快，休息时骑自行车或蹬山，看电视时转呼啦圈或定位走步等来运动身体，增加能量的消耗。

在日常生活中，消耗多余的卡路里很有效果。

维持早睡早起的生活习惯是很重要的。

早睡的习惯可以预防因夜宵导致的增肥，早起的习惯可以让你吃早饭，上午可以过得活跃，增加卡路里的消耗量。

18. 模特减肥七大法宝（1）远离偏食，充分地吸收营养素，为了多吃纤维素，增加蔬菜的吸取量，平常多吃水果或蔬菜，预防便秘或皮肤粗糙等。

（2）一天喝两升左右的水，排出体内堆积的垃圾，饭前也先喝水，减少空腹感，有助于调节饮食量。

（3）坐在饭桌前不要马上吃，而是先看一下桌上的菜。看到自己喜欢的就先想：我要吃多少才能吃得香又能保持现状？

然后慢慢地开始用餐。

（4）用餐慢慢细嚼，很快就能感到饱，不暴食也能吃得饱。

（5）一天三顿，一定要吃。

比如，不吃早饭就感到饿，没有活动的力气，这样影响正常生活，也因空腹感，与正常用餐时相比，下一顿可能会暴食。

这种暴食就会打破身体的平衡，维持身材就困难了。

而且为了补偿空腹感，身体需要更多的饭量。

即使没有用餐的多余时间，也一定要以牛奶等简单食品来缓解饥饿。

<<你也可以成为小脸美女>>

编辑推荐

《你也可以成为小脸美女:韩博士五行血型美容健身法》：韩国模特大赛冠军IQ148的理学博士，十年私家美容秘笈首次奉献，五行、血型美容的秘密，每天5分钟从女孩到女人受益一生。减肥的最终目的是漂亮的脸和身材，身材好的女性性格也好，做皮肤好的小脸美女。

<<你也可以成为小脸美女>>

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>