

<<我要再瘦一点>>

图书基本信息

书名：<<我要再瘦一点>>

13位ISBN编号：9787811176056

10位ISBN编号：781117605X

出版时间：2009-1

出版时间：中国农业大学出版社

作者：原水文化编辑室 编著

页数：150

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>

<<我要再瘦一点>>

前言

在执行任何减重计划之前，可得仔细评估这种减肥法是否合平安全健康的减重原则，尤其是各种标榜快速减重的瘦身方法，更需要仔细评估。

最好以每周减少0.5-1千克的速度来瘦身，欲速则不达，减肥反而减出一身毛病，轻则赘肉少不了，严重的甚至可能赔上性命。

热量过低的减重计划将引发人体自然防御的反应，自动降低身体的代谢率。

所以，即使只吃一点点，热量仍会成为脂肪囤积起来。

等到恢复正常饮食之后，代谢率仍停留在之前较低的水平，多吃的食物消耗不掉，又存在身上成为脂肪。

快速减重瘦的可能不是脂肪，而是水分和肌肉，当未来复胖后增加的体重有可能全是脂肪，减重初期乍见体重直直落的喜悦，转瞬间将成为脂肪增多，体重直线上升的梦魇。

因此，不当减肥的后果，将使体重上下波动，如同溜溜球一般。

另外，如果是经由正确的减肥方式而使体重减轻的情况，即使将来体重回升，也会维持较“正常”的比例，不至于起伏太大。

<<我要再瘦一点>>

内容概要

此书系出自原水文化“健康聊天室”系列之《啊！瘦上半身完全搞定》《啊！瘦中围完全搞定》《啊！瘦下半身完全搞定》等三本书的精华浓缩版。

我们严选这三本书的重点内容有以下三点：1. 不花大钱上健身房、瘦身机构；不乱吃减肥药、减肥食品。

2. 在日常生活中就可以轻松执行。

3. 提供健康不复胖的正确饮食法+运动按摩法+生活保健法。

因此针对上半身（脸颊、肩、颈、手臂、胸部、背部）、中围（腰部、腹部）以及下半身（臀部、大腿、小腿）等11处易胖部位，首先协助读者破除似是而非的减肥观念与迷思，接着提供有效而易执行的雕塑运动，还有简单随时可进行的按摩DIY。

“吃对食物”也是瘦身成功的关键因素之一，因此本书也由营养师协助设计1200卡（1卡=4.1868焦）的外食菜单或自己下厨的健康瘦身餐。

另外，本书也提供正确生活作息与指导修饰肥胖身材的穿着法。

读者可针对自己想瘦的部位，全方位打击脂肪，让瘦身不难、痛苦不再，完成“还想再瘦一点”的减重梦想。

本书开宗明义即表明系整编自原水《啊！

瘦上半身完全搞定》等三本书，但仍要再次特别感谢曾经协助这三本书的李政育医师、姜慧岚秘书长、洪若朴营养师、黄国晋医师、黄丽卿医师、叶安蒂老师、赵思姿营养师、刘桂兰医师、赖荣年医师、萧敦仁医师、谢瀛华医师、谢宜芳营养师、苏茂仁医师等许多专业人士，抽空受访，传播正确专业的知识，提供读者一条健康瘦身的途径。

<<我要再瘦一点>>

书籍目录

编辑说明 “瘦上半身+瘦中围+瘦下半身”的精华浓缩版前言 瘦身之前，不可不知PART 1 再瘦一点！
摆脱脸颊、肩颈、手臂、胸部、后背的麻烦赘肉 迷思篇 为什么要瘦上半身？
谁容易上半身发胖？
上半身的赘肉在哪？
为什么只有上半身胖？
脸部肥胖因素 颈肩肥胖因素 手臂肥胖因素 胸部肥胖因素 背部肥胖因素 上半身标准尺寸怎么算？
运动篇 燃脂消瘦的运动 肩颈纤瘦运动 手臂纤瘦运动 背部纤瘦运动 胸部纤瘦运动 按摩篇 局部瘦身的按摩法 脸部按摩DIY 肩颈按摩DIY 手臂按摩DIY 胸部按摩DIY 饮食篇 瘦身饮食完全打击 1200卡纤体瘦身餐 保健篇 上半身不发胖保健法 上半身纤瘦穿着加分法PART 2 再瘦一点！
摆脱水桶腰、大腹婆的可怕恶梦 迷思篇 谁需要中围减肥？
哪些人容易中围发胖？
为什么中围特别容易胖？
透视中围肥胖因素 什么是理想中围？
运动篇 纤腰缩腹的瘦身运动 上腹部塑身运动 侧腰部塑身运动 下腹部塑身运动 按摩篇 腰腹按摩DIY 饮食篇 瘦身饮食聪明吃法 1200卡外卖瘦身餐 保健篇 中围不发胖保健法 填写瘦身日记
中围纤瘦穿着加分法PART 3 再瘦一点！
摆脱西洋梨、胖胖腿的肥胖身材 迷思篇 为什么要瘦下半身？
谁需要瘦下半身？
谁容易下半身发胖？
下半身很难瘦下来吗？
下半身肥胖因素 下半身真的太胖吗？
运动篇 翘臀瘦腿的运动 臀部雕塑运动 大腿雕塑运动 小腿雕塑运动 按摩篇 下半身按摩DIY 饮食篇 1200卡窈窕瘦身餐 保健篇 下半身不肥胖保健法 下半身纤瘦穿着加分法

<<我要再瘦一点>>

章节摘录

插图：按摩也是一种简易、方便又有效的局部瘦身法，不论在家里、办公室或者搭公交车时，都可以边按摩边瘦身。

虽然按摩的效果不如抽脂或针灸来得明显，需要的时间也较长，不过，属于非侵入性的治疗，比起抽脂或针灸，还是令人安心。

而且通过按摩，可以调理人体的代谢机能，促进循环，让身体恢复健康的状态。

待瘦身成功后，按摩也是日常保健预防发胖的好方法。

以手掌或手指指腹直接在皮肤上按压，施力时要注意，最好由轻而重，刺激皮下组织，按法时间0.5-1分钟。

以手掌或手指在皮肤上摩擦，用力均匀有节奏，以轻柔的手法动作，可先以顺时针的方向按摩1-3分钟，再以逆时针方向按摩1-3分钟，通常进行5-15分钟后，皮肤会感觉微微发热。

<<我要再瘦一点>>

编辑推荐

《我要再瘦一点》介绍11处易胖部位，全方位打击脂肪。
想再瘦一点，还是不只一点点？
健康不复胖的五合一瘦身法，值得你尝试！

<<我要再瘦一点>>

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>