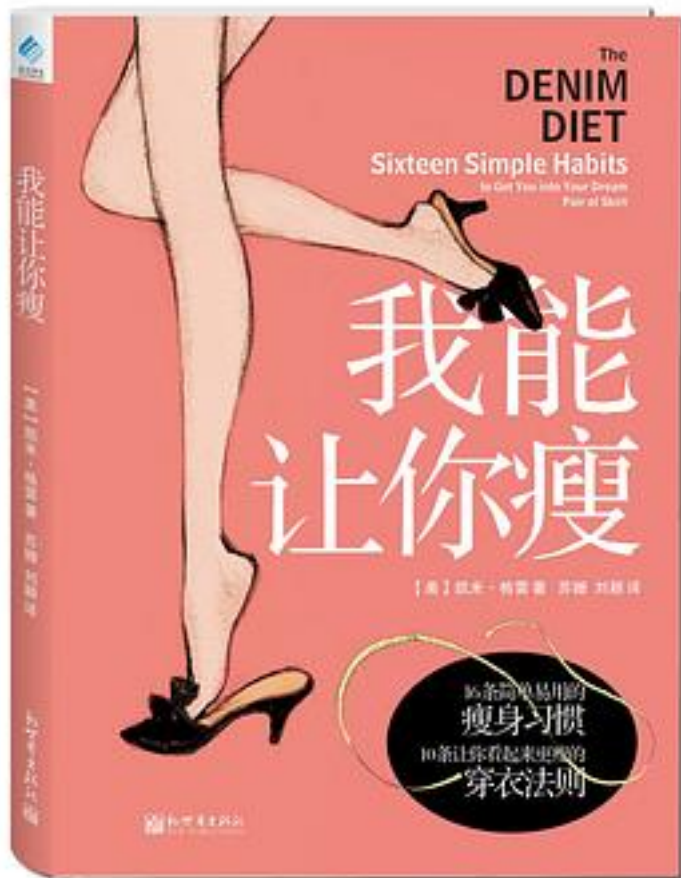


我能让你瘦



[我能让你瘦_下载链接1](#)

著者:素素

出版者:新世界出版社

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787510428333

你是否在为自己肥胖的身材而抱怨不已？如果你能正视自己的身材，那就说明你已经作好减肥的准备了。你不必用节食的办法来伤害自己，也没有必要整天泡在健身房里狂做运动，因为减肥其实是一件十分轻松的事情。假如你能开动脑筋尝试一种新的生活方式

，那么苗条的身材就离你不远了。《我能让你瘦》是一本成熟、健康、快乐的瘦身书籍，致力于从饮食、运动、保健等多个方面为有瘦身意愿的男女提供最科学实用的减肥方法。书中兼收并蓄，相信总有一种瘦身方法适合你。

作者介绍:

目录: 前言 3

第一章 先知道怎么瘦再决定怎样瘦 4

——不可不知的的瘦身常识 4

- 1.有决心瘦一生，无决心瘦一时 4
- 2.想要减肥就要先学会健康运动 5
- 3.缓解心理压力也有助于减肥 7
- 4.主食地位不可替代——不吃主食并不能减肥 10
- 5.保证合理而充足的睡眠才能让你瘦 11
- 6.认清食物中的卡路里秘密 13
- 7.节食减肥是导致肥胖的重要原因 16
- 8.瘦身大战，“水”主沉浮 18
- 9.一年四季都苗条——不同季节如何减肥 19

第二章 简单的饮食习惯带来成功的瘦身效果 22

——饮食中的瘦身秘笈 22

- 1.管住嘴巴才是最科学高效的饮食减肥方略 22
- 2.调节健康饮食，恢复你5年前的完美身姿 24
- 3.分食减肥法：让身体倍轻松的不二法则 26
- 4.阿特金斯减肥法：颠覆传统减肥的科学方法 28
- 5.减慢进食速度：瘦身达人最有效的减肥心得 29
- 6.控制脂肪摄入量，享“瘦”完美身材 31
- 7.“三日苹果减肥法”：保持体重最理想的减肥大法 32
- 8.让身材变窈窕的花生减肥法 33
- 9.“地中海”饮食减肥法，既健康又瘦身 34
- 10.乐在其中的“五日循环减肥食谱” 35

第三章 只有燃烧你的脂肪才能让你瘦 37

——运动中的瘦身秘笈 37

- 1.经常变换运动方式，达到意想不到的瘦身效果 38
- 2.早晚健身减肥操，改善睡眠质量，每天享受燃脂瘦身生活 40
- 3.原地跑步运动减肥法：跟肥肉说拜拜 42
- 4.家务劳动减肥法：转身成就美丽公主 43
- 5.塑身训练帮助你提速燃烧脂肪 44
- 6.为每个人准备的办公室健康小动作，塑身减肥时刻进行 46
- 7.半程马拉松，让你彻底燃烧脂肪 47
- 8.在家就能进行的搏击操运动 49
- 9.摆脱“西洋梨”的瘦身运动组合方案 51
- 10.瘦腰零赘肉的完美计划 52
- 11.用力量才能找回完美体型 53
- 12.洗洗也减肥——全身轻松游泳的减肥法 55
- 13.智慧运动，健美身姿的最佳良药 57

第四章 不可不知的经络按摩技法 58

——按摩中的瘦身秘笈 58

- 1.按一按就变瘦——穴位按摩减肥法 59
- 2.按摩腿部，塑造完美纤细修长美腿 61
- 3.足部按摩瘦身技巧——理想的健康瘦身塑体方式 62
- 4.掌握按摩腹部的瘦身方法，才能拥有完美腰线 64
- 5.经络按摩瘦身，让全身的脂肪尽在“掌握” 66

- 6.针对细节部位的淋巴美体按摩术 67
- 7.日本最流行的沐浴瘦身按摩法 70
- 第五章 先排毒再减肥，腰腹臀腿轻松瘦 71
 - 1.“半断食”排毒减肥方法，瘦身一步到位 71
 - 2.最纯净的排毒功效，快速达到减肥瘦身效果 73
 - 3.排毒从饮食做起——懒人排毒瘦身饮食技法 74
 - 4.针对“外食族”的肠道排毒瘦身方法 76
 - 5.身体五大重要领地的排毒方法 77
- 第六章 治表治里、由内到外的中医疗法 79
 - 中医理疗中的瘦身秘笈 79
 - 1.中医理疗让身体恢复正常运转 80
 - 2.对付易胖体质，中医针灸疗法巧瘦身 81
 - 3.中医拔罐，减肥出奇效 83
 - 4.刮痧瘦身，让你更加自信 85
 - 5.气功减肥：调身，调息，调心 86
 - 6.中医食疗，神奇去脂肪 88
 - 7.瘦身疗法，中医有妙招 90
- 第七章 甩掉脂肪打造窈窕曲线的古印度秘方 92
 - 瑜伽中的瘦身秘笈 92
 - 1.选择最适合自己的瑜伽，打造完美身体曲线 92
 - 2.十大技巧，帮你融入瑜伽练习 94
 - 3.六式瑜伽基本动作，塑造S型身材 95
 - 4.减肥瑜伽七大要领，轻松实现瘦身梦 96
 - 5.拜日式瑜伽动作，助你瘦腰腿 98
 - 6.六式产后瑜伽瘦身，辣妈不难当 99
 - 7.瑜伽瘦脸术，塑造紧致小脸蛋 101
 - 8.美颈瑜珈，让你气质非凡 103
 - 9.瘦臀式瑜伽，练出性感蜜桃臀 105
- 第八章 明星的力量产生最佳的瘦身效果 106
 - 明星大腕的瘦身秘笈 106
 - 1.杰西卡·奥尔芭：性感辣妈的窈窕秘笈 107
 - 2.麦当娜·西科尼：健康瘦身的美丽宣言 109
 - 3.克里斯汀·戴维斯的健康减肥攻略 110
 - 4.安吉丽娜·朱莉：性感女星的塑身秘诀 112
 - 5.台湾第一美女林志玲的全身美瘦秘方 113
 - 6.“小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯的燃脂秘诀 115
 - 7.蔡少芬产后瘦身丰胸4大秘诀 116
 - 8.世界名模克劳蒂娅·雪佛的美体诀窍 117
 - • • • •

[\(收起\)](#)

[我能让你瘦 下载链接1](#)

标签

减肥

瘦身

时尚

掌阅(★★)

实用

女性

吃货，旅游，

2014

评论

超级无用的一书

还不错

尽管是公开的信息，但是整理汇总，方便查阅和使用。想瘦特定部位，只能是做针对性的活动。所谓按摩，瑜伽，拔罐，针灸，是良性运转之后的维持。想减重，仍然无外乎六个字，管住嘴，迈开腿。
养生层面，艾灸，拔罐，推拿，瑜伽，不失为健康生活锻炼方式的储备选项。剩下的，就是，行动起来！

减肥，这个女人永恒的话题。是需要鉴定的决心、强大的执行力、正确的方法和良好的心态才能实现的。

东拼西凑了一大堆，有些前后都矛盾，不切实际的书

[我能让你瘦_下载链接1](#)

书评

[我能让你瘦_下载链接1](#)