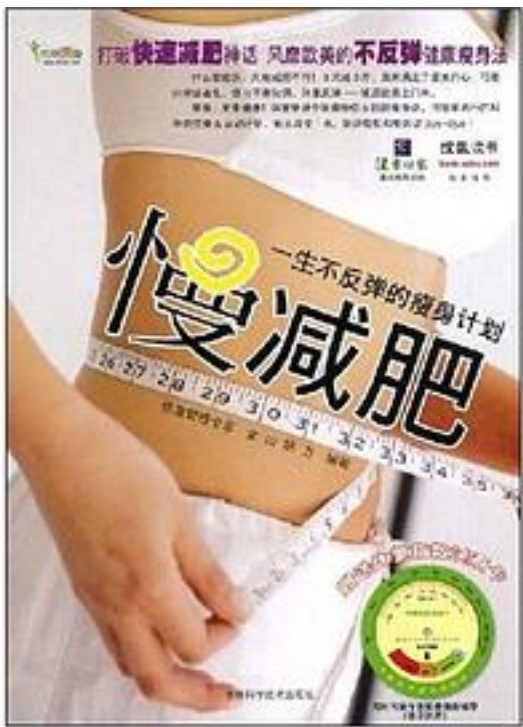


慢减肥



[慢减肥 下载链接1](#)

著者:金山

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2008年

装帧:平装

isbn:9787538438093

序言

近一年多来，我被一些只知网名的朋友的减肥故事所触动。

给时尚杂志作专栏顾问时，曾经最经常被问到的问题是“怎样快速地减肥”。我也亲眼见到有的女孩子为了拥有苗条身材，会选择极端方法：绝食、药物减肥……并且为此付出了金钱、时间，甚至健康的代价。

其实，在减肥这个问题上，我们也正经历着“信息爆炸”这样一个阶段。但是，对于很

多实践者来说，这个“爆炸”是破坏性的——太多的信息是不正确的、不科学的，有不少所谓的快速、有效的减肥方法不健康且会反弹。

话说回来，减肥很简单，少吃多运动。减肥又很难，能坚持下来的人只有3%。

受吉林科学技术出版社邀请，写一本“慢”减肥书，这对于我来说是一件很愉快的事情。因为可以让更多的人健康减肥，也把我每天接触到的瘦身故事和更多的人分享。

我并没有足以获得科学奖金的新减肥理论，我只是想告诉你我所知道的网友们真实的成功故事，提炼出她们中能让大家获益的东西。

目录

秀友故事：

琳琳的故事

苏苏的故事

汤圆的故事

清苹果的故事

Judy的故事

Sammieth的故事

丁丁的故事

Redhello的故事

阿米的故事

阿文的故事

兰兰的故事

PART 1快速减肥，你付不起的代价

一、快减肥剖析

减肥药类

节食类

复杂程序类

简单食物搭配类

单一食物减肥类

被动减肥类

减肥茶类

二、要苗条，也要健康

听听苏苏的慢减肥故事

跟我们的模范网友“汤园”一起减肥

PART 2慢减肥五部曲

I.准备期

一、慢减肥知识初级班

1. “慢”减肥到底应该多慢？

A.慢减肥的能量平衡理论

B.计算减肥速度

2.关于慢减肥的饮食

A.《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》

B.平衡摄取营养素

C.核心食物

3.慢减肥一样要运动

A.经常运动，好处多多

B.让运动成为你的生活方式

C.你需要多大的运动量

二、准备期实施细节

1.制定一个切实的目标

2.公布你的减肥计划

3.有利于瘦身的外部环境

4.控制饮食量从严格记录开始

5.超市采购攻略

三、慢减肥准备期行动计划

1.营养调整计划

2.运动计划

Q&A慢减肥答疑

慢减肥工具

II.全身减脂期

一、慢减肥知识中级班

1.选择低脂肪食物

A.喜爱高脂肪食物是人类的本性

B.肥胖的密友——高脂食物

2.把能量摄入分散到全天

A.早餐——瘦身的秘密武器

B.少吃多餐——注意三餐与加餐

3.运动入门：有氧运动，放松与拉伸

A.有氧运动

B.热身

C.放松和拉伸

二、全身减脂期实施细节

1.如何应对饥饿感

A.感到饿了，并不代表你真的饿了

B.应对两餐间的饥饿感

2.辨别真正意义上的“浪费”

A.“全吃干净”真的就是不浪费吗

B.重新培养一种“不浪费粮食”的习惯

3.挤时间运动

A.怎么挤时间

B.加强日常生活的计划性

4.外食一族必读

三、全身减脂期行动计划

1.营养调整计划：美味也可以低脂

2.运动计划

A.运动计划编写与使用说明

B.常见有氧运动

看图照练：拉伸与放松

本期运动计划

Q&A慢减肥答疑

慢减肥工具

III.局部塑形期

一、慢减肥知识高级班

1.选择低GI食物

2.塑型练习——力量训练

A.力量训练八大好处

B.力量训练的基本要求

C.力量训练计划的要素

D.力量训练的常见问题

二、局部塑型期实施细节

1.学习吃零食

A.好消息，你可以吃零食

B.健康零食完全攻略

2.学会应对特殊情况

A.偶尔发生的特殊情况不会影响减肥进程

B.特殊情况的特殊应对法

3.寻找自己的瘦身搭档

A.朋友的作用很大

B.找一个好搭档一起瘦身

4.学会拒绝

A.当你拒绝别人的食物时，可以”理直气壮”

B.学会优雅地拒绝

三、局部塑型期行动计划

看图照练

第一组核心部分(腹、腰、背部)第二组上肢练习

第三组下肢练习第四组平衡练习

本期运动计划

Q&A慢减肥答疑

慢减肥工具

IV.调整期

一、慢减肥知识补习班

1.调整平台期饮食方案

2.调整平台期运动计划

A.有氧运动的循序渐进

B.力量训练的循序渐进

二、调整期实施细节

1.平台期的心理准备

A.控制体重是终身职业

B.体重秤问题

2.解决暴食问题

A.建立应对规则

B.想象成功

C.寻找精神力量

Q&A慢减肥答疑

慢减肥工具

V.巩固期

一、慢减肥知识巩固班

1.一种有节制的生活和高尚的追求

2.妻子的魅力，家庭的幸福

3.漂亮妈妈，孩子的榜样

4.自信源于身材

二、巩固期实施细节

1.打造自己的支持团队

2.轻松面对体重波动

3.与食物和谐相处

4.微笑面对生活压力

5.知错就改才有好身材6.苗条的身材需要激励

三、巩固期行动计划

1.家务活动也减肥

2.办公室塑身动作大全

Q&A慢减肥答疑

附录慢减肥成功案例

阿文的慢减肥

阿文的饮食记录

1.基本营养评价

2.膳食中的热能来源评价

体重管理报告

兰兰的慢减肥

兰兰的饮食记录

1.基本营养评价

2.膳食中的热能来源评价

附表：

体重管理报告

超市购物清单

坎食记录表

运动记录表

常见食物热量、膳食纤维、血糖生成指数表

运动消耗能量表

作者介绍:

金山，北京体育大学运动保健康复专业学士学位，美国俄亥俄州立大学运动生理硕士学位，芝加哥大学MBA学位。在美国从事体疗康复、私人教练、健身公司管理等工作8年有余。在美国曾担任跨国公司总裁、资深律师、著名神经外科医生等的健康顾问，并为其制定体重管理计划，其中包括10周收费1万美元的健康计划。同时，曾多次受到《芝加哥论坛报》、“早安美国”等媒体栏目采访。回国后，曾任中体倍力健身俱乐部有限公司美方首席代表和资深私人教练培训师。现任秀体海悦公司体重管理专家。为《时尚健康》《环球时报》《父母》《完美孕妇》等刊特约健身专家并开设专栏，出版有《完全健身》《21天瘦身》《不花钱健身》，以及《有修养的女人不长胖》等著作。

目录:

[慢减肥_下载链接1](#)

标签

减肥

健康

女孩

生活

自然人

慢生活

事业

dasddsa

评论

一些误区提醒还是挺实用的

很值得推荐的一本书，就是不需要减肥的人也值得一看，因为控制体重是一生的事，书中的知识一旦学会，真是受益终生

还不错，有一些误区提醒还是很有用的。我最近也有在减肥，一个星期下来瘦了3斤，感觉只要用对了方法，减肥还是很简单。wx+18260063593

[慢减肥_下载链接1](#)

书评

因为是我经常去的一个网站的出的书，看了网站的推荐我当时就在当当上买了看了。起码对我来讲还是有一定效果的---我是指对于我的健康生活习惯的养成。反反复复的减肥又胖起来的过程，伴随着年轻的我，其实不是一本书带给我多大的震撼，我是说，这是一个相辅相成的过程，选择了去...

[慢减肥_下载链接1](#)