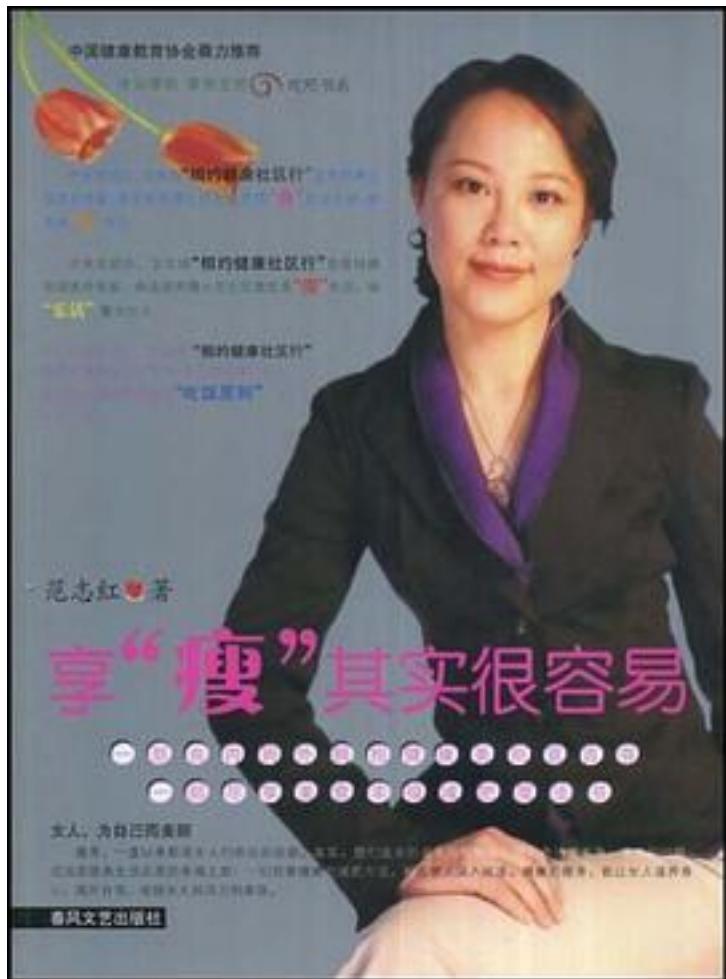


享“瘦”其实很容易



[享“瘦”其实很容易 下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:春风文艺出版社

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787531333623

《享“瘦”其实很容易》教您健康瘦身。瘦身，一直以来都是女人们热议的话题。其实，我们追求是美丽和快乐，而不是体重本身。瘦身的过程，应当是提高生活品质的幸福之

旅！一切损害健康的减肥方法，都在使人误入歧途。健康的瘦身，能让女人滋养身心，提升自信，收获长久的活力和美丽。

作者介绍：

范志红，女，1966年12月生。汉族。

中国农业大学食品科学与营养工程学院，营养与食品安全系，食物营养研究室副教授，食品科学博士。主要研究方向为烹饪营养、食物营养健康价值及营养因素在食物选择中的影响，发表论文42篇。讲授课程包括“食品化学”、“应用营养学”、“营养学研究进展”等5门。

学会资格：中国营养学会理事，营养科普工作委员会委员；中国健康教育协会理事；中国食品科技协会高级会员，营养支持委员会理事；中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长。

社会活动：卫生部、中央文明办健康社区行巡讲活动特聘专家，国家机关健康大讲堂讲师团专家，奥运大讲堂荣誉讲师，全国妇联“现代妇女大讲堂”主讲嘉宾。为各地市民大讲堂、政府机关、健康教育机构、图书馆和各相关协会讲授食品、营养、健康方面的知识讲座一百多场。

出版著作：国主编、副主编、参编《食物营养与配餐》、《食品营养学》、《营养学》、《食品化学》、《中国营养科学全书·食物营养价值卷》等10本食品营养方面的教材和专著，出版《减肥与体重控制》、《营养圣经》等3本译著，《食不厌精》、《点食成金》、《健康从原生态开始》、《给孩子最好的食物》等15本食品营养科普著作。

科普活动：回先后给60多家报刊杂志撰写食品营养方面的文章700多篇，《女性健康》、《北京青年报》、《好主妇》、《健康之友》等十多家报刊杂志的特约专家作者或专栏作者。在“健康之路”、“健康北京”、“养生堂”、“健康一身轻”、“万家灯火”、“四季养生堂”、“百科全说”、“健康大智慧”、“健康生活”、“健康五六点”、“健康大课堂”、“快乐健身一箩筐”等全国多个健康类电视栏目作为主讲嘉宾出镜三百多集。搜狐网上的个人科普博客“原创营养信息”的点击率超过1490万，新浪微博关注网友23000多人，为全国点击率最高的原创健康科普博客。

目录：第一章 女人似乎永远觉得自己不够瘦 “屡败屡战”

(一位女网友)的减肥日记并非杜撰 塑形塑心：我的减肥经历 我的一篇日记：减肥和肌肉

“瘦商”测试(一)：你的饮食 你是否胖，是否需要减肥，这是一个问题

女性，永远保持你的“29岁” 保持美丽是终生任务，绝不搞“短期效应”

宁可脸上多条皱，不可身上多块肉 对自己的体重负责 第二章 肥肉来自何方

世界上没有无缘无故的瘦，也没有无缘无故的胖 肥肉是怎样偷偷钻进你的身体

尽管一天天变老，你如何保持年轻 对食物，你要知己又知彼 为什么要吃天然食物

适当营养，塑造白里透红的健康美人

既没有“垃圾食品”，也没有“十全十美”的食品 第三章 饮食减肥，种种花样大PK

谁需要通过饮食控制体重 给慢慢减肥一个理由 减肥拼的是心态 饮食减肥大比拼

奶类减肥法不妨一试 粗粮减肥法 水果减肥法 “蔬菜汤”减肥法

吃肉减肥是神话还是现实 冷饭减肥法和炒米减肥法 冰淇淋和巧克力减肥法 第四章

减肥食物，只选对的 选对食物，健康加倍 选择主食的窍门 蔬菜和水果，一个也不能少

大鱼大肉，想说爱你不容易 奶和豆制品，减肥不错的选择 油和糖，越少越好

美味零食的诱与惑 饮料利弊排座次 第五章 做一名高明“煮”妇 在家吃饭才是生活质量高

中式拌菜的学问 聪明“煮妇”，小火慢煮 蒸功夫，好功夫 炒煎烤炸，少用油也美味

烹调主食两大原则 减肥主食原料的选择 喝粥减肥，值得提倡

白米饭、煎饼、馒头、发糕和挂面 速冻食品、方便面，减肥不宜

酸甜苦辣咸，调味注意事项 餐前喝汤，越喝越靓 配餐的饮料、酒和茶，无论盛多少，永远剩一口。盘子越小，吃得越少 坚持做到“七八分饱” 用餐顺序也有讲究 多吃早餐降食欲 健康生活最省钱 第六章 减肥成败决定于细节 观念胜于知识。每天吃半个西瓜，一个夏天长了4公斤肉 食物增肥，暗藏玄机 瘦身食物大解析 瘦身购物“秘籍” 第七章 “快餐时代”的饮食抉择 无奈的快餐、自助餐和工作餐 日韩料理也要明智选择 自助餐考验你的毅力 拒绝风味传统小吃的勾引 涮锅也可以吃得苗条 饭店点菜须知 宴席饮食自救 —不留神吃多了，怎么办？以持久战的心态来控制饮食 第八章 瘦身。动为纲 “瘦商”测试(二)：你的运动 运动与体成分 为什么运动越来越少 不怕胖，就怕松 增加日常消耗，随时随地减肥 运动减肥ABC 日常瘦身活动花样多 压力与肥胖 人际支持与减肥 我的坐姿健身操 后记
• • • • • (收起)

[享“瘦”其实很容易](#) [下载链接1](#)

标签

健康

减肥

范志红

科普

生活

营养学

享瘦其实很容易

健康美丽

评论

减肥是要增加一个人的幸福感，而不是增加烦恼。

①全脂奶有3%蛋白质，3-4%脂肪（所提供的能量达到45%），4.4-4.8%的乳糖即碳水，完全可以当主食。减肥者一天喝1800毫升奶，这样可以得到60克蛋白质。②主食类、蔬菜和水果类、鱼肉蛋类、牛奶和豆制品类，每一类都要吃。③选主食原则：粗粮比细粮好，豆类薯类比普通粗粮好。④推荐大家每天吃300克水果，大概也就是一个苹果加上一个橘子。⑤像粉条、粉丝、粉皮、凉粉这一类的淀粉类小吃，基本上就是淀粉和水形成的冻，营养价值比较低。

其实读读她博客上减肥下的分类就行了。

卢图借 <http://book.douban.com/review/5595335/>

管好嘴，迈开腿！能站着不坐着，能坐着不躺着！

范老师的文章总是言辞中肯，没有浮夸的办法，切实可行。就是当年找出版社的眼光有点差，这装帧，啧。

一般吧。

其实想减肥的可以先拜读一下此书，很科学很中肯。

内容还不及她的微博丰富

调整饮食和增加运动是体型管理绕不过去的老路，这本书写的蛮通俗易懂。

生活要有节制，无论是生活习惯，还是饮食。

内容太少了吧……

减肥的目的在于变得更幸福，如果过程痛苦结果不良那还不如不要做。

一晚上读完，增加健康减肥的信心

看得超快，写得杂乱

虽然版面感觉很山寨，不过内容挺好，会想给妈妈买一本

观点入情入理，最终还要看自己落实

说的很中肯，之前对减肥我的态度其实挺偏激的。看完这本书心态平和很多了

还行吧，应该给妈妈看的，我又不做饭。

紧致比体重更重要；戒糖

享“瘦”其实很容易 [下载链接1](#)

书评

在《不买会死……吗》的后勒口上看到一个什么书系，第一本就是这个，刚巧卢图有就借了。聊减肥的一本书，还是有收获我觉得。特别是有一个观点，说我们能记住很多的明星，但是却不愿意记住很多的营养物质的名字……
试着素食，一个人吃饭的时候，不吃肉，和家人朋友吃饭的时候...

读完了，鉴于看的周期太长，不是一本一下子看完的，而是断断续续的看，通篇下来科普了为什么会胖-吃出来的。怎么办？饮食控制+运动，内容很平易近人，不会让人有种蒙圈的感觉。三分练七分吃。减肥其实并不难，只是感觉很难而已，我不是根据这本书来减肥的，但是也看了许多书...

【个人小感】
在顾中一、于康等营养学“普及性”专家中，我最喜欢范志红老师。娓娓道来，贴心细致。**【笔记】**
我们身体的外在状态是综合健康状态的反映，包括皮肤。皮肤其实就是一个健康的窗口，你的衰老程度如何，你的生活状态如何，都会从皮肤的状态上反映出来。身材也是
...
...

这本书中的主旨思想和部分具体内容可以在范志红的博客中找到。虽然通过看她的博客已经大体了解了减肥要旨，但我还是买了这部书，读完之后感觉还是有所收获的。
书中的瘦身重点还是膳食和营养部分，对于运动谈得比较少。用一句话来总结减肥的要义就是“管住嘴，迈开腿”。如何...

肥肉好比紧箍咒，当周围的人念着：你好想胖了哟。这句咒语的时候，它便在你头上紧啊紧，让你痛苦不堪。一方面为了新长出来的这圈肉懊恼，一方面又为了怎么快速减下去而伤脑筋。
对于一直在微胖界人士来说，胖与不胖，只是一步之遥。冬天的时候还可以用厚重的衣

服稍遮一下...

[享“瘦”其实很容易](#) [下载链接1](#)