

性感苗条女郎的S日记



[性感苗条女郎的S日记_下载链接1](#)

著者:筱风

出版者:

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787565503825

《性感苗条女郎的S日记》内容简介：在现代都市快节奏生活的重压下，女性朋友往往

没有更多精力投入到专门的减肥塑身活动中。殊不知，我们的体态正是在这样日复一日的懈怠中变得臃肿。其实，保持性感苗条的S身材很容易，只要从我们生活中的小处入手，不必花费大量的时间与金钱，就能拥有健康和美丽。

《性感苗条女郎的S日记》将告诉您保持性感苗条的S身材的秘诀!在外用餐时如何做到营养均衡又不会热量过剩? 办公室零食该如何选择? 如何利用人体的生物钟规律高效减肥? 调适心情，摆脱工作和生活的压力，办公室里和上下班路上也能做运动，让你和胖胖的小臂、粗壮的小腿彻底说拜拜!

作者介绍:

目录: Chapter 1 营养对策

自我检测表/002

在外用餐，海吃陷入了营养失衡/003

快餐使身体更虚弱/008

为了减肥，不知不觉营养失调/010

对食物的好恶多，特别不爱吃的几样食物/013

糖像白色的鸦片/016

酷爱的咖啡喜忧参半/018

零食——让人担忧的食品添加剂/020

Chapter 2 你的体态

自我检测表/022

我的身体曲线怎么开始走样了? /023

体重不断增加，小肚腩也出来了/024

生产后，体形没恢复?/026

我真快成欧巴桑了吗?/028

逃脱肥胖的小腿/030

我的手怎么变得这么粗糙呢?/033

Chapter 3 slim&sexy生活

自我检测表/036

敲醒你的生物钟/037

养成良好的作息习惯/043

一日三餐怎么吃才不胖?/046

便秘真的很“” /049

丰乳翘臀你也可以拥有/055

尽情享受外餐，又不发胖的秘诀/058

缺乏运动整天坐办公室/062

压力也会让人发胖，你的心情你做主/066

坐在那儿，你也要动/072

效果显著的瘦身食材大推荐/076

生理期可以减肥吗?/080

我是胖MM，但我很性感/087

不同体形的胖MM穿衣诀窍/092

Chapter 4 healthy生活

自我检测表/098

摆脱疲劳综合征/099

治愈疼痛的妙方/101

改变您一生的排毒计划/103

可可与咖啡您选择谁/108

人造食品你的健康大敌/109

很神奇的扫除力/111

心境从来都那么重要/116

调好生物钟，health很重要/119
附录1 15大排毒食材/123
附录2 纤腰缩腹的瘦身运动三部曲/127
附录3 翘臀瘦腿的运动三部曲/129
附录4 一日三餐巧搭配/132
附录5 各式外餐的卡路里小档案/137
参考文献/140
· · · · · (收起)

[性感苗条女郎的S日记_下载链接1](#)

标签

瘦身

科普

性感苗条

减肥

健康

S日记

评论

[性感苗条女郎的S日记_下载链接1](#)

书评

在现代都市快节奏生活的重压下，女性朋友往往没有更多精力投入到专门的减肥塑身活动中。殊不知，我们的体态正是在这样日复一日的懈怠中变得臃肿。其实，保持性感苗条的S身材很容易，只要从我们生活中的小处入手，不必花费大量的时间与金钱，就能拥有健康和美丽。 本书将告诉您...

[性感苗条女郎的S日记_下载链接1](#)