

《15萬人不復胖！一脈三通減肥法！》

图书基本信息

书名：《15萬人不復胖！一脈三通減肥法，怎麼吃都胖不了！》

13位ISBN编号：9789571048161

10位ISBN编号：957104816X

出版社：尖端(漫畫.輕小說)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《15萬人不復胖！一脈三通減肥法！》

內容概要

找出自己的減重體質，讓你成功Hold住苗條曲線！一網打盡你的熬夜肥、氣虛肥、吃冰肥、內分泌失調肥！一輩子只要減肥一次就好！返瘦就是這麼容易！

水體質：減肥前請先丟掉冰水、冰食
火體質：減肥前請先澆熄怒火
土體質：減肥前請先減輕肝臟疲勞

難道減肥不能一次就成功嗎？難道減肥都一定會再復胖嗎？為何有這麼多人反覆費盡千辛萬苦減肥，結果卻不斷復胖？

答案就在於體質。變胖的原因和解決方法都在體質，數萬名的肥胖者當中，每一個人胖的原因都不同，依照個人狀況量身訂做的減肥方法，確實掌握身體的特性與種類，連續10年內成功治療多達15萬名的肥胖患者，最有效的實戰減肥計劃，就是能讓你成功不復胖，當一輩子的瘦子！

《15萬人不復胖！一脈三通減肥法！》

作者簡介

金龍敏 韓國規模最大、共有26間分院的減肥中醫院Ilmaek代表院長，致力於研究、開發嶄新的減肥計畫，已有超過15萬名的患者體驗過此計畫，同時見證了許多有效減重的案例。 設立臨床美容肥胖學會，進行學術研究活動，研發肥胖預防計畫，為了高度肥胖的患者們，提供肥胖管理諮詢服務，個人活躍於漢方皮膚美容學會、漢方外治法學會、漢方針灸學會、漢方自然療法學會、漢方海外醫療義工團等學術研究及活動。

《15萬人不復胖！一脈三通減肥法！》

書籍目錄

前言為什麼每個人變胖或變瘦的情況不一樣？Chapter1.讓我們變成不會胖的體質：一脈三通減肥法1.尋找適合自己的減肥法！變胖的原因，由體質來決定比起脂肪更可怕的變胖體質，是宿命嗎？將減肥效果提升到極限的體質診斷法減肥的三種代號「水、火、土」2.讓我們變健康、美麗、幸福的一脈三通減肥法盲目餓肚子的殘酷減肥法，快滾吧！要吃才能瘦！擺脫讓人難以忍受的「溜溜球效應」！只要配合體質進行，減肥就會變得更加容易！體重減輕後，打造女神級身材的管理法過度的運動是禁忌！那乾脆就別運動吧！3.為了減肥而進行的體質診斷法減肥體質診斷問卷身體冰冷，且思緒複雜的水體質身體偏熱，喜歡辛辣食的火體質個性悠哉，食慾很強盛的土體質Chapter2.減輕10kg的一脈三通12週計劃1.聰明女人的減肥，從開始就和別人不一樣快點做出真正的判斷！一輩子確實的減肥一次吧！成功減肥的捷徑！寫下減肥日記！利用全身鏡和漂亮的衣服來警惕自己！制定適合自己的體重減輕目標！接下來，擬定具體的減肥計劃！2.最初30天會決定未來減肥的成敗淨化期2天，只吃蔬菜來取代飯淨化期2天針對各種體質的最佳菜單3.第二個月，停滯期的瓶頸要這樣度過平靜地接受停滯期吧！若是對飲食療法有自信，那就開始運動！4.第三個月，享受身體的變化。但鬆懈是一大禁忌！徹底做個結尾，盡情炫耀變得不一樣的體態！提升運動強度，打造具有彈性的身體一輩子不會變胖的體質，利用體重維持期來完成！Chapter3.一脈三通搭配減肥處方箋1.水體質搭配減肥處方箋若是感到身體變腫的話，就立刻開始減肥！負面想法會妨礙減肥避免冰水、冷食，食用溫暖的水和食物2.火體質搭配減肥處方箋減肥前，先從火開始掌控安撫如同火焰般燃燒的火的方法急燥是禁忌，悠閒地減肥吧！早上用一杯冷水來澆熄熱氣！3.土體質搭配減肥處方箋從難以忍耐的食物開始調整別再優柔寡斷！改造為果斷的個性吧！減輕肝臟的疲勞，阻止暴食症強化掌管氣的肺部Chapter4.打造纖細身軀的偉大習慣1.拯救身材的減肥飲食習慣2.減肥生活習慣3.不當的睡眠習慣會導致肥胖4.抑制食慾的心理療法Chapter5.一脈三通局部肥胖集中處方箋1.消除各部位贅肉的搭配運動打造V線條的按摩打造纖細且美麗的手臂除腰部贅肉打造結實的腹肌

《15萬人不復胖！一脈三通減肥法！》

編輯推薦

享瘦推薦 經常看到有人利用忍著不吃、過度運動的方法來減肥，在這種會搞壞身體的減肥法氾濫的時代，金龍敏院長獨家的一脈三通瘦身法是最值得信賴的減肥法。由於它能夠維持身體平衡，打造適合體質的飲食習慣，不會讓皮膚變粗糙或老化，所以更值得推薦給大家。--美麗世界皮膚科Network代表院長_安健永 愉快的減肥才能真正不受溜溜球效應 (yo-yo effect) 影響，而成功甩掉肥肉。利用適合體質的減肥計劃，有效減少副作用，是史上最聰明也最簡單的減肥方式。--女性專門醫院WJIN院

《15萬人不復胖！一脈三通減肥法！》

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:www.tushu111.com