

# 《六分醣 啟動激瘦不復胖開關》

## 图书基本信息

书名：《六分醣 啟動激瘦不復胖開關》

13位ISBN编号：9789862296523

10位ISBN编号：9862296526

出版时间：2012-4-20

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：北折一

页数：92

译者：石玉鳳

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](http://www.tushu111.com)

# 《六分醣 啟動激瘦不復胖開關》

## 內容概要

從今天起，不用節食，繼續吃醣類，就能打開身體的「瘦開關」！

日本大學醫院部都在推的科學式肥胖治療法，

讓你不知不覺一個月就瘦下1.5~3公斤！

日本大分大學醫學部第一內科研發的科學式肥胖治療法！

挑戰脂肪急速減少的快感，百人實驗有83人瘦身成功的祕密！

科學實驗證明，害你減肥失敗的，就是你的腦！

每個人身體內都藏有「堆肥開關」跟「激瘦開關」！

啟動錯誤開關，餓到頭昏眼花也瘦不下來，還會馬上復胖！

啟動正確開關，不管幾歲的人，都可以成功瘦下來！

相信你也深刻的體會，為了變瘦而特地減少攝取卡路里，結果不但瘦不下來，甚至體脂肪還不斷增加；即使吃特定的食物、進行骨盆運動...卻從未真正的瘦下來過。

這一本書，可幫助任何肥胖類型的女性成功瘦下來！只要了解女性身體的「特質」，從米飯、麵包等食物中「充分攝取醣類」，並搭配「減肥測量紀錄」，就可確實地把體內的「堆積脂肪開關」切換到「OFF」！

從今天起，不用節食，持續吃醣類，讓「胖開關」切換到「瘦開關」，減肥絕對不失敗、不復胖！

絕對不失敗的6個祕訣在這裡！

Step1 了解女性一直瘦不下來的原因

Step2 1天只需要測量2次體重，只要了解瘦身的作用原理，就能夠成功！

Step3 豐富的飲食、運動，讓你避免切換到肥胖開關！

Step4 擺脫減肥停滯期的訣竅與祕技，一次掌握！

Step5 只要了解必須變瘦的真正意義，就會認真地想要瘦下來！

Step6 愉快又有效地瘦身成功！

本書特色

本書擁有眾多強力幫助瘦身的「救援武器」！

內附「測量式減肥法」的最強小幫手 - 「減肥測量紀錄小冊」！

不再眼睜睜看瘦身計劃失敗！12個基本祕訣大公開！

體重無法照預期降下來時，最有效的11個祕技全方位傳授！

幫助有效燃燒脂肪的慢速運動！

提高「低卡路里瘦身法」成功機率的飲食攝取法！

# 《六分糖 啟動激瘦不復胖開關》

作者簡介

# 《六分糖 啟動激瘦不復胖開關》

## 書籍目錄

# 《六分醣 啟動激瘦不復胖開關》

## 编辑推荐

本書特色 本書擁有眾多強力幫助瘦身的「救援武器」！ 內附「測量式減肥法」的最強小幫手 - 「減肥測量紀錄小冊」！ 不再眼睜睜看瘦身計劃失敗！12個基本祕訣大公開！ 體重無法照預期降下來時，最有效的11個祕技全方位傳授！ 幫助有效燃燒脂肪的慢速運動！ 提高「低卡路里瘦身法」成功機率的飲食攝取法！

# 《六分糖 啟動激瘦不復胖開關》

## 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](http://www.tushu111.com)