

《不減20斤就别说你瘦了》

图书基本信息

书名：《不減20斤就别说你瘦了》

13位ISBN编号：9787538292626

10位ISBN编号：7538292624

出版时间：2011-5-1

出版社：辽宁教育出版社

作者：张东辉

页数：204

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

《不减20斤就别说你瘦了》

内容概要

此书是和北京可持续发展促进会共同合作的项目。

作者以自己减掉50斤的亲身经历为起点，分享给大家一种切实有效的、健康的减肥方法以及生活理念，不仅能让你瘦下来，还要让你形成“吃不胖”的体质。

这本书的优点就是将踏踏实实的减肥科学和调侃的幽默故事以及略加严肃的思考结合在一起。书中关于减肥的知识都是美国最新的科研成果和作者的经验之谈，绝无半点疏忽。比如第一章，用一个热能流体专业博士的角度，分析人体这个热力系统，用通俗的语言进行讲解。

这本书是关于减肥专业知识的扫盲，不是神话，希望各位读者能从中学到客观、健康的减肥知识。而不是用一些毫无根据甚至根本是错误的偏方向读者传授“不健康”“无效”的减肥方法。

《不减20斤就别说你瘦了》

作者简介

张东辉，于1997年毕业于天津大学热能系，获得硕士学位。后来到航天部工作，参加过“烽火”和“北斗”两颗卫星的热控设计。还参加过“神舟”飞船的测试。应该算作一位前航天工作者。2000年，离开航天部来到密西根州立大学（Michigan State University）攻读博士。2004年获得博士学位。然后作为工程师加入索拉透平公司（Solar Turbines Inc，是卡特彼勒的分公司），至今。

《不减20斤就别说你瘦了》

精彩短评

- 1、了解很多常识，包括酿酒和酒品的分类等等，还有工业革命的进程等等。
- 2、因为是师兄的书，给个一般把，这更像是科普的书，可能抱着怎么学习减肥方法的人会失望。个人觉得干货少了点，没什么太大收获。把知识又表述了一遍
- 3、作者提出了很多新的减肥idea！
- 4、老公总说我，你怎么老买减肥书呀，我曾经瘦了50斤，又反弹40斤，以前买的减肥书都觉得没有什么用，这本书很好，把很多的原理都写的很清楚。所谓旧病成医，老公说我自己都可以写减肥书了，看本书之前我也这么觉得，看了本书，觉得和作者还是有一定差距的。
- 5、第一本看的就是这个，一个工程师写的减肥书，条理性很好，而且内容很科学，文字也不枯燥，很引人入胜，会好好的看完的，希望自己能健康的瘦瘦瘦下来！
- 6、插图很形象，语言专业又不失风趣和生动。减肥本是件煎熬又辛苦的事，有此书相伴，乐趣倍增，兴致不减，何愁减肥不成功！
- 7、8个字：均衡饮食 适量运动
- 8、可以了解一些知识，健康方面的，不只是单纯说减肥，毕竟减肥不是一蹴而就的事情，期待看见简单妙法的，可能会失望，但是整体看下来，一定有收获。
- 9、《不减20斤就别说你瘦了》今年读过的第二十三本书，体重近半年飙升，无奈下寻求减肥书，在众多杂类减肥作品中，这本是最为靠谱的，作者是热能流体专业博士，通过对人体这个热力系统对自身器官的功能和运作关系，来剖析人为什么会胖，并给出了科学建议，从今天开始，杜绝软饮料，科学饮食，合理锻炼。
- 10、给减肥的自己一些理论知识
- 11、作为一个工科硕士，看工科博士写的减肥书。想想就二的带感。真心瘦不瘦是自己内心的体现
- 12、看到封面上的，要门瘦要么死，还以为是跟卷卷就能瘦一样雷人的减肥书呢。但是不其然，内容很丰实，作者不是单纯介绍减肥的方法，而是传授了很多关于人为什么会发胖的知识。就算不为了减肥，当做一本科普书，也很实用。
- 13、除有些观点不能苟同，不太实用，包装宣传也很讨厌外，作者查阅不少资料文献以及科学的态度都是非常不错的。
- 14、没有想到作者是个男的！不要被书名蒙蔽了！（书名的确有些恶俗）内容真的很好，个人比较喜欢这种兼有学术性和娱乐性的写作手法，内容很充实，态度很严谨（每一章后面都有“参考文献”！），从“做自己身体的CEO”说起，让我们感受自己身体，解开自己的瘦身密码。当然书才到，我也才看完第一章，但很欣赏这种不像市面上一些瘦身减肥的书一页几个字，一会儿是苹果减肥法蜂蜜减肥法和其他一些治标不治本的方法的做法，（尤其是瘦身杂志，每个月都要出一本，这个月必定要打破上个月的说法。。。）感觉得到作者是很用心得对待这本书，也提供了不少新的角度，很棒，还有哦，插画也很可爱！
- 15、减肥减得来来回回都是晕的~~这回找到了一本比较靠谱的书。借鉴里面的道理。相信自己坚持下来一定会瘦20斤。
- 16、一个理科生不含暗示的跟你分析减肥这件事
- 17、看了书才知道好多减肥的小知识，明白了一些生活常识上的误区，而且从头看到尾才明白减肥真的是需要控制食欲，虽然书中理论性的知识比较多，但更有说服力。按照书里说的做下去，肯定能瘦下来。
- 18、强烈推荐《不减20斤就别说你瘦了》这本书，非常的科学、合理，语言幽默风趣，插画精彩，值得每个想减肥的朋友看看。我按上面实践了50天，不用挨饿，也不用计算热卡，不用费力锻炼，已经成功减肥12斤了，我还会坚持，因为这种减肥方法很快乐！
- 19、对于真正需要减肥的人来说，真的要瘦20斤以上，才会有焕然一新的感觉，本人160,70KG，对，是个不折不扣的大胖子。用过无数减肥方法，断食，针灸，21天，曲美，效果肯定是有的，就是反弹太厉害，而且身体真的折腾不起啊。

这本书很科学，内容很实用，援引了很多美国的最新科研发现。
我觉得减肥最重要的不是短时间的瘦下来，而是养成吃不胖的体质。

《不减20斤就别说你瘦了》

- 20、今天中午刚领到包裹，下午就把这本书读完了！本来这标题就很吸引我！现在跟大家分享我的读书心得！作者用诙谐的语言为我们分析了十三位让人类肥胖的“罪人”。从而也让我在阅读过程中扩展知识面，对那些为人类生活带来便利的发明和发现有所了解。并且把人类肥胖的血泪史与人类文明史完美的结合在一起！由于本人是学化学专业的，对一些组成人体的化学物质也有所了解，作者语言平实易懂，许多比喻用的十分贴切，具体形象。适合各类人士阅读。作者真的很有才学，他的知识面令我折服。在书中对人类肥胖的原因分析十分透彻，对症下药，教我们如何计算能量，脂肪等。最后还有21天减肥计划，还有实用的蜂腰菜谱哦！真心觉得这事一本好书，一本别具一格的减肥书，希望你也尽快来阅读吧，相信你会和我一样受益匪浅的！
- 21、对于减肥中的人挺有用的，健康减重。
- 22、后面的东西很实用，但是前面的有些繁琐，还在读，只是觉得趣味性不是很大吧，至少对我这种不算很胖只是好奇的人来说。
- 23、非常喜欢这本书，作者的文笔非常幽默，可是理论又非常科学实用。之前买过一次了，看了觉得特别好，可是被好朋友借去了，死活不还了，让我把书送她，她特喜欢，没办法我就再买一本了。减肥最关键的是坚持，不能急进，不能求快，才能减肥成功。感谢作者。
- 24、当时买这本书是为了凑单，买下来发现还蛮好玩的，但科普书读了。至于里面的插画是胖兔子粥粥画的，那就属于是意外之喜了。
- 25、减肥方法有多种，该书提及的方法科学实用，坚持下去，瘦上20斤没问题。
- 26、居然是一位物理学的高级工程师写的，旁博引证的学术风格来弄清楚减肥是怎么回事，真心的棒！修炼了一个多月，虽然“救生圈”还没有减小的痕迹，但是脸貌似瘦下来了。还是值得看看的。
- 27、作为一只博士狗，作者将学术精神运用到减肥上，虽然书名坑爹，但内容却枯燥而靠谱。
- 28、减肥是女人永恒的主题，第一眼就被书名吸引，减20斤的诱惑很大哦。心动不如马上行动吧，加油，我也能够做到！
- 29、自己本来就胖，一直想减肥，但从未减下去，看来这本书才知道不是减不下去，而是自己的方法不得当，这事一本关于科学减肥方法的书，很实用。
- 30、比起其他的减肥书上来就说方法，此书是先通过分析减肥的理论开始，让人们更能理性清楚地明白如何真正健康的减肥。里面的知识对于我们学生来说很熟悉，不过连老妈一看都能明白，可见这本书写的是有多好了！希望有好的效果！！
- 31、理论结合实践~不减到能穿我的哈伦裤就别说瘦了~啊~今天还吃了好多蛋卷~额滴歌神啊~~~
- 32、很好的一本书。科学理论作为基底，合理的21天减肥方式，很健康。
- 33、如果自控力足够强的话，我会瘦下来的
- 34、该书为我们展示了减肥相关的各种理论，经典的，最新的。比如饥饿素，吃哪种食物会产生饱胀感等。以便让我们从这些理论中找到减肥的各种可能的点。该书最大的价值在于提出了快乐减肥和“团结一切可团结的力量来减肥”。
- 不足：作者到最后也没说如何才能减脂肪不减肌肉的方法
- 35、冲着标题去看的好吧 里面说的话其实对我没什么用
- 36、我觉得这是减肥书中，不可多得的好书。
- 37、可以看出作者的学术精神。
- 38、这本书把人体看做一个化学厂，以幽默，实在，科学的角度来分析看待减肥这件事，里面有很多健康知识，虽说看似深奥，就是我这个化学一窍不通的文科生都看的津津有味，减肥书我买过不少，这本是我最喜欢的了~而且更让我惊喜的是，书后部分有21天减肥计划表~告诉了你这21天该做什么，该怎么吃，很实用，很简单，照做就行，不操心~真好~
- 39、看了本书后知道了很多健康减肥的方法。身体就是本钱，有一个健康的身体是很重要的。这本书介绍了很多健康的食物，很科学的减肥方法。很不错！
- 40、真的是不错的书拿到手就开始看了，作者是个热力学博士，写东西视角很独特啊，一看就是理工科出生。如书所说，气质=瘦 包装。加油减肥啊！
- 41、再减二十斤我就没了
- 42、书名太坑爹了，这书完全是一本科普读物啊，嘻嘻
- 43、该书主要从科学的角度、西方营养学的角度去阐述减肥的“科学”方法。说白了就是坚持严格控制吃的质量和吃的数量，除此之外科普了一下化学知识，别无其他

《不减20斤就别说你瘦了》

- 44、科学减肥，弄清真相。这个难得的轻松科普读物，看起来是那么的幽默，却也是那么的有道理。至于我有没有瘦，嘿嘿，减肥这事听考验意志力的。革命尚未成功，不过书是一定要推荐的。很好看，语言幽默，看着的时候觉得有些地方乐不可言。古今杂糅，没想到作者的角度是如此的奇特。东西混合，有道理的则是放之四海而皆准。
- 45、前段时间偷吃曲美被姐姐发现了，严厉教育了我。这周在学校收到了这本书，姐姐送我的。她希望我减肥能采用健康的方法。姐姐真好。
- 46、不要被书的包装误导，这本书并不是简单的夸夸其谈，说一些大空话。作者搜集了很多文献，普及了一些物理、化学、生化、生理常识，又比普通的科普书要有趣、易懂，更容易理解n多公式、化学成分后面的道理。让被各种减肥谎言冲昏头脑的人冷静下来，不止是要减肥，更是要踏踏实实的管理好自己的身体。另外，看书时一定要不要走神，书中每一章节、每一段落都环环相扣，本书信息量大、逻辑性强。是一本值得学习的好书
- 47、能将减肥写的这么幽默诙谐，有内涵，确实与众不同！很轻松就读完了，很有意思。作者说“年轻20斤”，我说我开心了20斤！
- 48、在淘宝读书用淘金币和积分没花一分钱买到了这本书的电子版。太多科普知识的叙述，可行的比较少。看过很多本减肥书了，只能说这本是标题党，内容不如名字那样吸引人。
- 49、基础科普~~非常好
- 50、减肥也学术！
- 51、先说说装订：开本大小适中 排版简单清晰 兔子胖粥粥的配图可爱
再说说内容：不愧是科学工作者出身的，整本书里七八成的内容都是科学知识大爆炸（当然是简单有趣的那种）。总结剩下二三成的内容得出：减肥的不二法则-少吃多动；吃-营养均衡，适时适量；动-有氧无氧运动结合。
- 52、这本书的优点就是将踏踏实实的减肥科学和调侃的幽默故事以及略加严肃的思考结合在一起。书中关于减肥的知识都是美国最新的科研成果和作者的经验之谈，绝无半点疏忽。
- 53、非常好的一本书，即使看完后没有按照树立的方法进行减重，但是也会学到好多生物、无理、化学的知识，幽默又不失深度。喜欢
- 54、正确的减肥方法是一种科学的生活方式，不是和身体的生存本能作对，也不是以牺牲人生的享受为代价。
- 55、是目前看过的最靠谱的减肥书
- 56、知识量充足，语言幽默，举例生动。减肥不是一味的相信所谓的偏方。人的身体是个严谨的工程，每一项运作都有它的规律，作者就是把人体工程的详细运作方式告诉我们，通过科学的方式达到瘦身的目的。
- 57、从没放弃过减肥，不敢节食，少吃就浑身没劲，像生病了一样。运动还太懒，坚持不了多长时间。看这本书之前，称了体重57.4KG，2天后，55.8KG.这两天下来，东西没少吃，但体重减下来了。值得推荐。我自己的理想体重：47KG.加油！
- 58、减肥是我一直的话题，更是我终生的事业，无意间发现了这本题目抢眼的书，决定买下来看看，内容理论中透着诙谐，让我对健康减肥有了进一步的认识，更有可爱的漫画插画，更是通俗易懂，最棒的是还配有菜谱，而且有好多我平时喜欢又不敢吃的菜，原来合理的饮食搭配也是可以减肥滴！我会按照此书的指导坚持减肥，等我瘦20斤的好消息吧，哈哈~~~
- 59、生物课本学的不怎么样，所以这本书让我有种重新学习生物的感觉，挺好的。作者不愧是博士，学识确实渊博，一口气读完了，感觉不过瘾。不过指望看完这书有减肥的动力，那还差点。知道原理后就更懒得减肥了。说实话，我不是很喜欢里面的插图。但是喜欢每一章都有不同的颜色作为背景，看着赏心悦目。
- 60、要么瘦，要么死，那我现在就是个死胖子啊！加油吧
- 61、很好玩的一本人体医学科普教程
- 62、刚收到书不久，我就仔细的看了一遍啊！从中体会到胖子减肥的艰辛啊！让我重拾信心，决心将减肥行动进行到底啊！祝天下的胖子们都能拥有健康的身材啊！我们一起努力，重塑崭新的自我！
- 63、减肥字典，至少一次减肥应该剪掉20斤，这是偏胖MM的理想。
- 64、真的是很科学的一本书，很科学的减肥，作者真的很了不起，所谓气质--就是瘦。。。

《不减20斤就别说你瘦了》

- 65、以幽默诙谐的方式讲述了肥胖的生理机制，减肥，还是要以这样的心态对待才行，别把减肥当成事，按部就班的知道什么不好什么是好的，就像有毒的蘑菇不能吃一样自然就瘦了。
- 66、一起买了好几本的减肥书，这本是我最喜欢的，感觉很科学，里边标有许多资料的出处。减肥么，目的就是为了健康。只有科学的减肥方法，才能获得健康又美丽的自己，加油
- 67、是冲着书名看的。哈哈
- 68、作者真的很用心，从很专业的角度，告诉我们肥胖的原因在哪，我们的身体是怎么运作的，减肥失败的方法错在哪里，真正减肥的方法是什么。。。。
- 一口气看完了，从心里重新认识减肥这个问题，这个专业的问题，觉得自己以前节食甚至绝食，简直就是在把自己往死了整，更可怕的是绝食还把自己变得比以前更胖，体内的肌肉、蛋白质、胶原蛋白，水分，都流失掉了，多的只是脂肪了，恶心的脂肪！！！！
- 以后真的不能在听信网上的流言蜚语了！！简直就是害人！！！！
- 希望向作者学习坚持他提倡的知识方法，希望自己也能快快的瘦下去！！一定要瘦啊！不想再肥了！
- 69、要么瘦，要么死！推荐给无数次减肥失败人的减肥
- 70、这本书真的很实用不是教你一次性怎样去减肥，而是告诉你为什么胖，怎样合理科学有效地进行减肥。
- 71、这本书好就好在很系统详细的分析了使人发胖的原因，也详细的分析的消化系统的工作原理。正如书上强调的，减肥的真谛不在于毅力，而是在于没有饥饿感！值得推荐
- 72、好书~
- 73、大致读完了，还可以，扫盲一些减肥营养学的常识。另外作者果然是理工科博士，各种科技史乱入.....
- 74、这本减肥书不是一般推销书，也不是一本教你动作训练的书，而是一本真正的科普书，作者本着研究的精神，科学的态度，真素太让我长知识了。
- 从减肥到各种身体机能运作，再到预防各种疾病于未然。。。
- 对了，这书真的写得蛮逗的，读起来一点都不枯燥。
- 以上
- 75、这本书的优点就是将踏踏实实的减肥科学和调侃的幽默故事以及略加严肃的思考结合在一起。
- 76、减肥必备书，不减20斤别说你瘦了
- 77、学术的味道比较重，要不是插图，都有些索然无味了~#最后一章的菜谱是什么鬼#~
- 78、科普读物
- 79、这本书非常好，给予我我减肥路上的专业知识知道，明白了减肥不仅仅是节食~还有很多~健康减肥最重要
- 80、挺好的~要健康减肥~嘿嘿
- 81、名字很浮夸，可是是一个博士生写的算是减肥书里非常学术的一本，大篇幅的介绍人体运作原理。最终的解读还是那句话，科学的持加适量的运动就能成就一个健康的生活。
- 82、书名low了点，内容很实用。从化学和生物的角度分析了饮食和运动健康。有些观点和健身房教练们说的差不多，至少证明教练们没瞎说=。=
- 83、总之是一个减肥方法都没说的科普减肥书。。。。
- 84、蛮好蛮好！健康第一减肥第二。
- 85、1、作者比书有趣
- 2、此书是“北京可持续发展促进会”的2011年工作成绩么
- 3、看过书后，我开始啃猕猴桃了
- 86、这本书还是很有意思的.....大大超乎我的意料，在“减肥”这一观点上，作者不拘泥于传统的方式和方法，更多的是告诉我们
- 一个态度，一种心境.....而这些可以帮助我们通过改变思想从而达到减肥的目标。
- 虽然一些语言晦涩了一点，而且略显理论性，但不失趣味。
- 87、所谓气质，就是，瘦+包装就是被这句话吸引的才看的这本书，一直很崇拜作者这样的理工智慧男，但是有志者事竟成，减肥不是说说的，最重要的还是毅力啦
- 88、No.24 160310 学到了不少知识，算是一本减肥科普书。

《不减20斤就别说你瘦了》

89、感觉是在回忆高中生物，高中化学，还有一点的高中物理。连方程式都有了。但是实在不想看教科书的感觉，所以大概浏览了一下。估计像我这样的理科生，关于里面的科普都有点看不下去，而文科生的话，估计看起来有点难度吧。但是光就后面的菜谱来说，除非晚饭不吃，不然估计瘦不下来啊。然后感觉综合性不强，为什么这样说呢？作者完全站在减肥的角度来看，部分兼顾健康，所以在身体非常健康的情况下可以考虑。比如少吃多餐的问题，作者认为对减肥不利，但是胃不好的人还是可以选择少吃多餐的。同样，作者说调味料诸如葱姜蒜辣椒有利减肥，但是对于有咽喉炎的人来说就不好了。但是作者提及的补充维生素以及鱼油和桂皮粉倒是想尝试一下。2014.02

90、这本书的优点就是将踏踏实实的减肥科学和调侃的幽默故事以及略加严肃的思考结合在一起。书中关于减肥的知识都是美国最新的科研成果和作者的经验之谈，绝无半点疏忽。比如第一章，用一个热能流体专业博士的角度，分析人体这个热力系统，用通俗的语言进行讲解。

这本书是关于减肥专业知识的扫盲，不是神话，希望各位读者能从中学到客观、健康的减肥知识。而不是用一些毫无根据甚至根本是错误的偏方向读者传授“不健康”“无效”的减肥方法。

91、如果是想找一本不费心来减肥的书，其实这本不是好选择，他减肥的总结经验也就是少吃多运动，但他具体科学的分析了各种减肥方法和食物的原理，而且语言幽默诙谐，让你不仅可以瘦，而且了解自己怎么瘦，很好的一本书

92、就是少吃多运动，相信这个道理大家都知道，但是真能做到的寥寥可数，所以才给那些五花八门的减肥偏方提供了可乘之机，这本书把脂肪的运作方式，人为什么会感到饿，为什么有人怎么都吃不胖，等等问题用科学幽默的方式予以解答，了解了人体的运作原理，你自己也可以为自己定制最适合你的减肥方法。

93、题目起得挺雷人的但内容是真心不错【这名字吐槽一万字都吐槽不完】从各种理论知识出发解释身体的各项机能这种东西现在着实是我的心头好~对多巴胺 血清素 饥饿素什么的部分看了两三遍不管是不是准确反正看着挺happy的~

94、没什么用，就是一堆理论大杂烩，标题党

95、其实做什么事情都是对自己的一种挑战，借鉴他人的成果也是成功的一种捷径。减肥也是考验自己毅力的一种方法，不能仅仅看做很困难枯燥的减肥。

96、对于减肥的理论阐述得非常得科学和细致。从生理学的角度解释了，减肥是怎么一回事。不是那种节食和运动的计划书。

97、第一次都减肥书，真的是因为减肥对我这样的人来真的说真的是个老大难问题了，这本书理论知识比较多，实际的东西其实不是很实际，但是看了这些理论知识，自己还是蛮有动力开始行动起来的，作者是个热力学博士，很难想象一个理工男来写减肥书，所以视角还是蛮独特的，很有理科生的风格。

98、从科学方面叙述了减肥的关键，很有道理。只是作者从一个又一个的方面来说，内容有点散乱，要是在最后一章再总结一下就好了。

作者语言很幽默，而且站在一个男人的角度，对吃不是很刻薄。本书最打动人的就是，书后面的减肥大餐，哈哈，好像减肥过程也变也了一个幸福的事情。

99、一直在寻找健康的减肥方法，书的包装很漂亮，希望效果也漂亮

100、很好的一本书，很系统，很全面，用很容易懂，读完一遍能基本全面了解作者所说的减肥方法，读第二遍就是要把里面说的都融会贯通，个人觉得按其理论实践了近3周，效果还是非常明显，且过程并不痛苦，想要减肥的一定要好好地、认真地多读几遍。

101、讲法太科学了，有些理论却缺乏科学依据，书本来就是不能全信的

《不减20斤就别说你瘦了》

精彩书评

1、1对于成年人来说，保证每天喝两升水是非常必要的。2水果中西柚富含膳食纤维，热效应很大，吃的越多，减得越快。3燕麦是好东西，不仅富含蛋白质高于全麦面，膳食纤维是小麦的5倍，富含维生素B族和矿物质。4苹果柚子是强烈推荐的减肥食品。5饥饿素能刺激食欲，使人有饥饿感觉。6五香粉和咖喱粉也是减肥的好食品。瘦素会降低饥饿素的水平。碳水化合物和糖类是降低饥饿素非常有效的方法。早上吃饱中午吃好晚饭要少，早睡就能无夜宵。早饭的重要性在于它能够有效的将饥饿素和瘦素之比降到一天的最低值，这就会保证上午不饿。午饭一定不能吃撑，八成饱最好，晚饭的原则就是点到即止，吃饱就可。低水平的NPY会使人降低食欲，提高人对运动的兴趣，饥饿素能够刺激NPY的分泌，瘦素的能够大大降低NPY的分泌和浓度水平，瘦素主要由脂肪分泌，减肥也增加了瘦素敏感度，充分说明减肥不仅是减肥的结果也是减肥的手段。一旦你进入减肥的正循环，你减得越多，你的胃口会越小。胃口越小，减肥越快。增加瘦素的敏感度的方法是减少果糖和其他糖类的摄入。水果中的天然果糖不会导致肥胖，不仅如此，由于水果富含各种营养，维生素，和膳食纤维，对健康非常好。每天保证7-8个小时的睡眠，其相对体质指数最低。睡眠时间过短，第二天体内的瘦素水平就越低，而饥饿素的水平就越高，你的胃口就越好，吃的越多。8膳食纤维广泛的存在于水果，蔬菜，豆类和粗粮中。辣椒粉，八角花椒都包含膳食纤维。9好的脂肪包括菜籽油 鱼油 果仁。10多巴胺增多导致的幸福感是人类最本能的激励机制，也是人类“上瘾”的主要原因奶制品：酸奶，牛奶豆制品：豆腐脑，豆浆蛋类：鸡蛋五谷杂粮和水果燕麦各类豆子，花生，芝麻。豆腐减肥是首选。绿茶的抗氧化性和提高多巴胺水平。11血清素的作用是提高中枢神经来影响情绪食欲睡眠记忆和体温。水果里面西红柿，核桃。李子。增加维生素B6度维持血清素水平也很重要。乙酰胆碱的主要作用之一是刺激肌肉的伸张和收缩，决定了人体的反应速度蛋黄，咖啡GABA是一种氨基酸，主要通过防止大脑过度兴奋从而使人放松和平静。谷氨酸和B6是合成GABA的。B6存在于全麦食品，蔬菜，水果和豆类。水果：柚子，橘子芒果，扁豆以及各类果仁。谷氨酸：海带 谷氨酸残在于豆类和各种坚果中。猕猴桃富含膳食纤维和抗氧化物。

2、露珠是今年才意识到自己真的胖了这个事实，也知道节食+运动这两样就是减肥的手段，可惜露珠都不擅长，所以就找书来读，第一本就是这本啦，作为第一本露珠找来研究的减肥书，露珠发现一个好的标题真的胜过一切，当当上的评价也还不错，于是就买下它了，来，大家一起来回忆下这本书的标题：不减20斤就别说你瘦了！它还有一个更耸动的副标题叫“要么瘦，要么死”，囧！其实所谓科学减肥，说到底就真的只是两件事：运动+减肥，书里说的很多事大家都知道，只是最困难的是做到，而这本书的理论部分又大于实践，写这本书的作者是一位工程师，而且是一位动力学博士，所以可以理解凡事都喜欢解释分析理清，希望大家不仅知其然，而且要知其所以然啦，但像露珠这种懒同学，其实只想知道方法而已，可以理解豆瓣的评分人数低啦，但博士什么的，文笔又小幽默，理论部分也勉强读的下去，本书还是可以在推荐行列的。作为工具书，去掉其中大量的理论，露珠简要概括下书里说的减肥要点：1.减肥说到底，就是合理饮食+运动2.判断女性是否肥胖的标准：BMI（18~25）+<80CM的腰围（露珠按标准是标准的哎^^，但距离魔鬼身材的道路也还很遥远T_T）3.饭前5~10粒果仁，可以增加饱食感从而减少进食量4.茶中推荐绿茶、乌龙茶有利于减肥，乌龙茶的减肥效果更佳（如铁观音）5.软饮料有弊无利，减肥要拒绝各种软饮料6.减肥中的食品导购：全麦面/燕麦面/糙米/鱼类(推荐三文鱼)/肉类（牛羊肉、老母鸡）/老豆腐/蛋类（早晨--茶叶蛋）/蔬菜（芹菜/西兰花/菠菜/芥兰）/水果（推荐苹果/柚子/鸭梨/猕猴桃）/豆类/茶（龙井）/菜籽油/其他做菜配料/奶制品/豆制品（推荐豆腐）/咖啡（不加糖）7.保证7~8小时睡眠时间最有利于减肥8.21天减肥计划餐：早餐+上午茶（与早餐大致间隔2小时，10点左右/茶+水果）+午餐（可不吃/+散步+乌龙茶/浓绿茶/两根西芹+苹果<必须>）+下午茶（3点左右，茶（推荐乌龙茶）+水果+水+鱼油+复合维生素+B族维生素+钙片）+晚餐（可不吃）；汤在饭前一刻钟左右喝（推荐紫菜，三鲜，酸辣，菠菜，西红柿鸡蛋/可不喝）9.21天运动计划：有氧+无氧运动结合（推荐广播体操+快慢结合散步法+俯卧撑+跳绳）

3、增加肌肉，减少脂肪。增加肌肉这个我喜欢饭前20分钟吃点东西，可以吃含脂肪的，如坚果、鱼油，这样容易有饱的感觉，但是不要停不住嘴！！坐，请坐，请仰卧起坐；茶，敬茶，敬杯减肥茶。不喝饮料！苹果、柚子、鸭梨、猕猴桃倾情推荐

4、这是我看的关于减肥的书，总体感觉靠谱。这本书从营养饮食的角度，提供了很多关于食物的数据，科学的分析人体是怎样吸收食物、储存热量的，从而一步步分析可以减肥的点在哪里。这

《不减20斤就别说你瘦了》

本书倡导的是科学减肥，不必刻意节食，不必高强度运动，只需要调整合理的饮食结构，即可减去身体不必要的脂肪。书的最后提供了21日减肥菜谱和运动表，可以参考。以下是书中我觉得的一些重要tips：减肥可以从以下几点入手：1. 适当增加运动，消耗卡路里。2. 调整饮食结构，增加饱腹感，减少卡路里的摄入。好的减肥方式是增加肌肉含量，减少脂肪含量，最后达到一个平衡点。一个人一天的基础代谢量约为1800千卡。减少一公斤脂肪需要消耗9000千卡。脂肪分饱和脂肪和不饱和脂肪。不饱和脂肪是对身体有益的。在平时饮食中，要增加不饱和脂肪/饱和脂肪的比重，而不是单纯的不接触任何脂肪。可以通过增加新陈代谢的方式来促进卡路里的消耗，比如冬天将室温调低一度，夏天把室温调高一度，多吃辣椒姜蒜，多喝乌龙茶。睡7个半到8小时每天，最有利于减肥。有些食物吃进去反而消耗卡路里，比如西柚和芹菜，可以多吃。要吃肉的话，海鲜&鱼&禽类&兽类。除了西瓜香蕉和土豆以外，绝大部分水果和蔬菜都属于低gi值食物。同一品种中，酸的比甜的更有利于减肥。蔬菜的gi值一般比水果还低，低于55的都是好的，白面包70，菠菜15，胡萝卜16，土豆98，烤红薯35，泰国香米109。如果要喝酒的话，建议饭后饮酒，而不要饭前。多吃膳食纤维可以减肥，比如燕麦，各种调味料，咖喱粉。每天保证35克的膳食纤维。不要喝软饮，0卡饮料用的阿斯巴甜会促进食欲。多喝绿茶（抗氧化）和乌龙茶（刺激新陈代谢）（铁观音是最著名的乌龙茶）。常见的食用油中，饱和脂肪含量最低的是菜籽油。家禽的饱和脂肪含量低于畜类。单元不饱和脂肪和饱和脂肪的比，称谓油的健康指数。菜籽油最高，其次橄榄油。低芥酸菜籽油最推荐，如加拿大的改良菜籽油canola。菜籽油的omega-3脂肪酸含量约10%，橄榄油很低约2%。核桃含6%，鱼油30%。鸡蛋可以吃，鸡蛋黄中的胆固醇对人体是好的。但是糖尿病和高血压患者不要吃。缺B组维生素会有各种不良后果，有头皮屑的需要补充。咖啡可以每天喝一点，可以加奶，但是不要加糖。不要吃各种糖和代糖，包括蜂蜜。更多tips见我在读的时候的笔记：<http://book.douban.com/people/hej748/annotation/6519700/>

《不减20斤就别说你瘦了》

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