

# 《吃对东西.7天就能瘦》

## 图书基本信息

书名：《吃对东西.7天就能瘦》

13位ISBN编号：9787562257769

10位ISBN编号：7562257760

出版时间：2013-1

出版社：华中师范大学出版社

作者：吕绍达

页数：179

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)

# 《吃对东西.7天就能瘦》

## 内容概要

# 《吃对东西.7天就能瘦》

## 作者简介

吕绍达 现任 吕绍达内科医学诊所所长 吕绍达医学美容网负责人  
历任台湾林口长庚纪念医院内科主治医师、台北市立妇幼医院小儿专科医师、新竹县医师公会理事。

### 重要经历

20世纪80年代即担任台湾林口长庚内科主治医生，迄今已有近30年的临床经验。多年钻研原本应用于医院中“帮病人康复”的毛巾操，开发出“瘦身毛巾操”及“拉筋毛巾操”，自己身体力行的结果是创下一个月瘦6千克的记录，更让饱受“电脑手”折磨、一度几近瘫痪的右手完全康复。精研中西医学与美容医学，精通内科、减肥、美容保健，结合多年做操体验，运用在临床病患身上，已经帮助数千病友通过“毛巾操+饮食控制”成功减肥，并推广“拉筋毛巾操”于复建疗愈、塑身、矫正体态，成功帮助无数人重拾健康！相关著作

《史上最有效瘦身毛巾操》本书荣登台湾各大书店的畅销书排行榜，帮助10万人减肥成功！

媒体采访台湾《苹果日报》、《自由时报》、《联合报》、TVBS新闻、TVBS《健康两点灵》、中天新闻、非凡新闻、年代新闻、东森新闻、《婴儿与母亲》杂志.....

# 《吃对东西.7天就能瘦》

## 书籍目录

编者序 吃得技巧，就能瘦得有效！——以自身减重经历分享：酵素是新陈代谢的关键

实证案例 生食蔬果，让我两个月瘦40公斤！——现身说法，成功减重型男自述

PART 1 预备篇 吃得不对，一定胖！——10个问题，快速查出让你瘦不了的错误饮食习惯！

### PART 2 知识篇

酵素是让人变瘦、变美、变健康的原动力！——四大知识，建立你对酵素、生食以及身体的了解！

知识1 酵素，正是促进身体代谢的关键物质！

知识2 人体制造的酵素总量有限，必须补充！

知识3 想要获取大量酵素，生食、冷食是最佳来源！

知识4 酵素具有五大功能，全面影响健康！

PART 3 观念篇 利用天然酵素饮食，你可以瘦得又快又健康！——四大观念，让你自然减重无负担！

观念1 天然酵素，就是从自然食物中获取的酵素！

观念2 想要速瘦，就要在对的时间吃对的东西！

观念3 自己动手，掌握食物酵素最有效！

观念4 积极力行，就能发现酵素饮食的惊人功效！

### PART 4 检测篇

实施天然酵素减重饮食法之前，请先检测自己的肥胖状况！——是全身胖？还是局部胖？你的身体到底有什么问题？

检测1 你算“胖”吗？

检测2 你有“局部肥胖”的困扰吗？

检测3 你为什么“胖”？

### PART 5 实践篇

让你快速看到瘦身效果的三大类天然酵素饮食！——56道营养素均衡、酵素量超高的减重料理！

实践1 好吃又好喝的水果瘦身餐

实践2 有鱼也有肉的沙拉减重餐

实践3 味美酵素多的泡菜激瘦餐

### PART 6 附录篇

超实用！天天都用得到的有酵饮食随身秘籍！——完全QA、瘦身运动、外食建议，一次全收录！

附录1 关于“有酵饮食”的13个Q&A！

附录2 让有酵饮食更有效的3招瘦肚子毛巾操！

附录3 外食也要很有“酵”的35种餐点！

# 《吃对东西.7天就能瘦》

## 章节摘录

版权页：插图：从正午12点到晚上8点的摄取时间，顾名思义，就是身体用来摄取营养素的时间。尤其这段时间，多半也是一天中活动量最大的阶段，所以，应考虑所摄取的食物是否能提供足够的热量？至于最好的选择，无疑就是能马上转换能量的碳水化合物（米饭、面食），特别是我们脑部和神经系统的能量来源，也仅以糖类转化为主，因此，若午餐没有摄取足够的淀粉或是好质量的淀粉，那么，到了下午需要动脑工作时，恐怕就无法火力全开了！此外，糖类摄取充足与否，也会影响这8小时的血糖稳定度，不但直接反应在体力状况，也会间接影响情绪，这也正是为什么在饥饿状态下比较易怒、情绪比较脆弱的主要原因。午餐时段，肉类应适可而止午餐的内容除了要有丰富的碳水化合物（糖类），也应同时摄取其他营养素（蛋白质、维他命、矿物质），不过，由于蛋白质无法囤积在体内，也就是说，身体并不会保存蛋白质，因此，除非是劳动工作者，或有计划在下午时段进行体能活动、重量训练，否则，并不需要补充太多蛋白质。因为吃得再多，若无法分解成胺基酸让身体吸收，几个小时后就会变成尿液排出体外。而且，可别以为吃肉不会变胖——尽管蛋白质会流失，但摄取过多，仍会造成消化系统的负担、大量消耗掉消化酵素；而既然消化酵素被用尽、甚至不够用，又怎么会有多余的酵素能用在代谢作用上？此外，一般餐食中的蛋白质，例如炸排骨、烤鸡腿、卤牛肉等等，烹调时都会加入食用油，所以，在进食的同时，除了蛋白质之外，脂肪也会被一并摄取，结果，多余的蛋白质是会流失，但脂肪可就会被留在身体里啦！慎选配菜，加速酵素的吸收与摄取其实，午餐最好能搭配生菜沙拉、凉拌菜、醋拌凉菜等副菜，或是豆腐、味噌汤，以求补充适量的酵素及维生素。而选择主食时，也可多吃五谷杂粮饭代替白米饭，或以全麦面包取代白面包及内馅丰富的蛋糕甜品。至于酱料，也应慎选，例如吃意大利面时，可选择天然西红柿酱汁取代奶油口味的白酱，以避免吸收过多的油脂及蛋白质。如此一来，只要能随时注意提高蔬果摄取的机会，时时提醒自己在饮食上补充酵素，那么，不仅能带给身体较佳的循环，同时，也因为蔬果中的食物纤维有助于糖类的转化和吸收，并促使过程较为稳定且延缓，所以，也较能让下午时段不易出现饥饿感，并避免养成“吃下午茶点心”的不良习惯。晚餐，要吃对蛋白质，带动细胞修复晚上8点以后是同化时间，身体会利用所吸收到的营养进行细胞修复，所以，这个时段最好不要大量进食，因此，晚餐应在8点以前完成——虽然午餐和晚餐的进食时间都落在正午12点到8点之间，但因为身体循环的状态不同，饮食的目的有所差别，在食物的选择上，自然也有所差异。

## 《吃对东西.7天就能瘦》

### 编辑推荐

《精致女人坊:吃对东西,7天就能瘦》是一本全方位建构“有酵饮食”完整观念的参考书，不但想减重的人应该看，我相信，只要是想吃得健康的人，都应该看！

## 《吃对东西.7天就能瘦》

### 精彩短评

- 1、实在不知道该咋说啊！
- 2、对瘦身的看法很独特，用常见的水果，蔬菜来排出毒素，加强新陈代谢，很实用
- 3、文字和图片结合，希望能如书上写的那样，健康减重。

# 《吃对东西.7天就能瘦》

## 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)