

# 《17天瘦一圈》

## 图书基本信息

书名：《17天瘦一圈》

13位ISBN编号：9787510440793

10位ISBN编号：7510440793

出版时间：2013-4

出版社：新世界出版社

作者：莫雷诺

页数：242

译者：吕奕欣

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)

# 《17天瘦一圈》

## 前言

要深深感谢玛姬葛林伍罗宾森(Maggie Greenwood-Robinson)，若不是她秉持毅力，付出许多宝贵的时间，现在读者手中的这本书或许根本不会出版。也要感谢许多参与本方案与提供支援的人。希望本书能让世界变成更健康、快乐的地方。要成为健康、美丽的人，永远不嫌晚。

# 《17天瘦一圈》

## 内容概要

# 《17天瘦一圈》

## 作者简介

# 《17天瘦一圈》

## 书籍目录

## 章节摘录

版权页：插图：碳水化合物是提供能量的食物，少了它会令人头晕目眩、暴躁、疲倦，吓跑身边的人。曾经流行过的低碳水化合物节食法风潮，便是将所有的碳水化合物变为让人发胖的恶魔。于是大家纷纷舍弃了各种水果、米饭、面食，改以蛋白质为主食。但这下问题来了，蛋白质和脂肪若吃得太多，就会让人觉得反胃。然而，并非所有的碳水化合物都一样。有些碳水化合物无益健康，亦即以糖制作或过度精制者，例如白面包、白米与白面。糖果和甜点最不好。要知道，现代每年每个人大约吃进七十三公斤的糖，是他们曾祖父母时代的十二倍。想象一下，若从杂货店买一公斤装的糖，一口气买了七十三包，这些糖几乎可以塞满客厅或车库。因此请思考一下，就算你认为自己已经吃得比别人少，即使是将数量减半，结果依然很惊人，而且多数人根本不知道自己吃下了这么多的糖。这些糖多半隐藏在加工的包装食品及饮料中。在十七日饮食法的不同周期中，会吃到优质的碳水化合物：水果、蔬菜、全谷类，这些食物的养分全部都会保留。吃进的碳水化合物除了种类很重要之外，分量也不容忽视。如果吃了太多的碳水化合物，即便是好的碳水化合物，也可能危害自然的代谢过程。因此在十七日饮食法中，碳水化合物的分量为中等至少量。

## 《17天瘦一圈》

### 媒体关注与评论

“我第一个星期就瘦了3公斤，并觉得神清气爽。17日饮食法很实际，和其它节食法不同。让我觉得一切都在掌握之中。”——Tammy “我才刚开始进入第一阶段，然而1周过去，我的腰带可以往内缩进2个洞。而且吃的东西是平时常见的食物，不必去买什么昂贵的食材。”——Deb231 “17日饮食法会告诉你该吃什么，而不是这也不能吃、那也不能吃。我第一周期才进行到一半，已减去2.5公斤。其实我不会说这是节食法，因为我觉得自己不停地吃东西，只不过吃的是健康食物。”——Mslexiel “生了第3胎之后，身上一直多了6公斤瘦不下来但采用17日饮食法后，第一个周期结束后，我瘦了2.5公斤，而且背部突出于胸罩外的赘肉都不见了。” “这本书很棒，我已做过里头的许多食谱，从来不感到失望。真不敢相信这些菜肴这么美味，又这么健康。”——Tehey “我在13天内瘦了4.5公斤。虽然我一开始保持怀疑的态度，但现在对于这套饮食法觉得深信不疑，也觉得一天比一天更健康。”——Linsview

# 《17天瘦一圈》

## 编辑推荐

《17天瘦一圈》是2012年《纽约时报》《今日美国》瘦身类畅销书第一名！且《17天瘦一圈》权威医师设计，风靡欧美时尚，百万读者口碑推荐。《17天瘦一圈》精选的食材，简单的制作，享受美味的同时又体验减肥的快乐。只要按照书中餐谱吃，17天就能瘦5-8公斤。



## 《17天瘦一圈》

### 精彩短评

- 1、2014年8月26-27日读。2014-268。
- 2、大都西餐之类，在学校没有条件，所以不适用
- 3、又是两小时读完的货。基本都是餐单。结合施瓦辛格健身全书。感觉自己在运动加合理饮食的康庄大道上又再次充满动力。
- 4、能不吃药就不吃药。用食物的方式去改变体质，这是个好观点，非常喜欢。
- 5、很详细~可以自己自由按照标准组合餐点~
- 6、额，物流啥的都还挺好的，书的话，一般般吧，觉得作用不是特别大。。。。就是和普通的那种告诉你食谱啥的都差不多
- 7、买给朋友的，朋友觉得讲的很有道理，可以吃饱饱还能减肥，已经开始照着做了~
- 8、写的非常的好，很实在的一本书！正在努力的尝试中！！
- 9、他的方法看上去很诱人的，可以照着做做！食材比较好找！
- 10、没坚持下来啊，实在是特别想吃米饭啊~~~还是乖乖运动去吧
- 11、的确是短期减肥的必备品
- 12、其实采取的就是低碳水来减肥的 今天刚看完 明天开始尝试第一周期的17天 等待效果再来分享
- 13、挺喜欢书的内容，没有买错。
- 14、试过一个星期，感觉很不错哦。关键在于坚持
- 15、明确讲，对我不适用
- 16、首先，得有愿意去试的精神其次，根据自己情况选用替代的食物，形式可变，核心不变最后，做简单的科学记录，看看会发生什么看了东西，要去学，学了要去练，练要练得多练到熟，熟要熟成精，成为“xx达人”后要持续稳定，... 阅读更多
- 17、不是很适合中国人的体质，压根没有瘦
- 18、这书还不错，值得购买

1、今晨起来，顿时感觉寝室的一阵凉意。果然是霜降一过，天气就分外的寒冷。鉴于人是需要些仪式感的，所以思前想后，还是觉得坐在电脑前，把这小小的一点心得分享给大家与自勉。也作为行程过一半的里程碑，给予纪念。首先，简单介绍些自己的情况，上海某工科高校就读的一名大四实质双学位学生（吐槽一下，我们班50来号人，就我一个中国学生），基于此，虽是大四，但一点也不轻松，课程还是比较多的，挑战也略多，所以没有时间去自己煮食，所以所有食材采购均是食堂的菜与全家的沙拉。今天是我实施17天的第9天，已减去3.1kg，因为今年上学期期末的轻微暴饮暴食而导致多日穿不进去的牛仔褲

2、一本书如果有20%可以让有触动或者有写作的欲望，那么我就认为这本书对我来说就是不错的书，因为书实在太多，人的时间却是那么的有限，所以我都会很快的翻阅完一些书，如果一本书连20%的内容都没有打动我，让我有写点东西的冲动，那么对我来说那些书就是垃圾书。说一说这本《17天瘦一圈》吧，这本书一看就是外版书，引荐美国生活类畅销的图书，一般来说，像这种外版书都不会太符合中国国情，因为文化饮食的差异，让人不能信服。我尤其是怕那种一上来就拽很多专业词汇的书，让人不知所云。看完整本书，自我感觉还能算一本不错的减肥类图书，因为里面的东西浅显易懂，也易操作，和我一样想要减肥的同学们看一看，里面对于吃的方面加大了描述，把每顿饭安排的非常详细且规律。食谱也都可以在超市买到的。它也把减肥分了几个周期，每个周期的详细计划都规划的很好，还会让你写减肥的心得，教你学会吃健康的食物，抛弃那些不健康的饮食，总体来说还是不错的。其实我所关心的是减肥中的瓶颈期和减肥后的复胖期，因为我就饱受过这种痛苦，好不容易减下来了，可是没几天又胖回去了，相信很多人都有过这种痛苦的过程，总是恶性循环，周而复始，所以也总是失败。17天这本书里面也提到了平台期，饥饿期，复胖期的问题。还不错，有些方法很实用。总的来说这本书中的内容有些地方还是非常可取的，也可以一试。不过减肥是时间和毅力的事情，想要瘦的朋友，不要只是坚持17天就以为可以大吃大喝了。如果这样下去你永远也只能做胖子了。你坚持17天，看到了变化，那么再坚持17天，绝对会有很大的变化，人生还有很多个17天，如果你可以坚持住，那么你将永远苗条自信。或许当时间剥夺掉我们青春容颜的时候，我们无力挣脱。可是当懒惰袭来的时候，如果你不出手，那么你失去的就不仅仅是容颜了。还有你的自信，你的笑颜。那么摆脱掉你的懒惰，告诉自己坚持下去，就会看到奇迹，奇迹。。。。。

3、一本书如果有20%可以让有触动或者有写作的欲望，那么我就认为这本书对我来说就是不错的书，因为书实在太多，人的时间却是那么的有限，所以我都会很快的翻阅完一些书，如果一本书连20%的内容都没有打动我，让我有写点东西的冲动，那么对我来说那些书就是垃圾书。说一说这本《17天瘦一圈》吧，这本书一看就是外版书，引荐美国生活类畅销的图书，一般来说，像这种外版书都不会太符合中国国情，因为文化饮食的差异，让人不能信服。我尤其是怕那种一上来就拽很多专业词汇的书，让人不知所云。看完整本书，自我感觉还能算一本不错的减肥类图书，因为里面的东西浅显易懂，也易操作，和我一样想要减肥的同学们看一看，里面对于吃的方面加大了描述，把每顿饭安排的非常详细且规律。食谱也都可以在超市买到的。它也把减肥分了几个周期，每个周期的详细计划都规划的很好，还会让你写减肥的心得，教你学会吃健康的食物，抛弃那些不健康的饮食，总体来说还是不错的。其实我所关心的是减肥中的瓶颈期和减肥后的复胖期，因为我就饱受过这种痛苦，好不容易减下来了，可是没几天又胖回去了，相信很多人都有过这种痛苦的过程，总是恶性循环，周而复始，所以也总是失败。17天这本书里面也提到了平台期，饥饿期，复胖期的问题。还不错，有些方法很实用。总的来说这本书中的内容有些地方还是非常可取的，也可以一试。不过减肥是时间和毅力的事情，想要瘦的朋友，不要只是坚持17天就以为可以大吃大喝了。如果这样下去你永远也只能做胖子了。你坚持17天，看到了变化，那么再坚持17天，绝对会有很大的变化，人生还有很多个17天，如果你可以坚持住，那么你将永远苗条自信。或许当时间剥夺掉我们青春容颜的时候，我们无力挣脱。可是当懒惰袭来的时候，如果你不出手，那么你失去的就不仅仅是容颜了。还有你的自信，你的笑颜。那么摆脱掉你的懒惰，告诉自己坚持下去，就会看到奇迹，奇迹。。。。。

# 《17天瘦一圈》

## 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)