

# 《一定瘦得成》

## 图书基本信息

书名：《一定瘦得成》

13位ISBN编号：9787810365376

10位ISBN编号：7810365371

出版时间：2003-3-1

出版社：汕头大学出版社

作者：杨名权

页数：186

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)

# 《一定瘦得成》

## 内容概要

321减肥法，参考美国波士顿大学医学院贝里西斯教授所提倡的“区间减重法”，主要作用是调整人体胰岛素与肝糖平衡。杨名权，一个从小肥胖的医生，以亲身的经验让大家了解各种自然的减肥偏方，并告诉大家如何避免使用错误的减肥方法，本书内容包括321减肥大作战，饮食减肥法，运动减肥法，超猛减肥法，享瘦SPA，是一本经验与实用的分享大全，附照片。

# 《一定瘦得成》

## 作者简介

1972年生，台大医学系毕业，杨氏减肥医院院长。减肥医师是事业，替人减肥是志业。热衷发明各种安全减肥法，拥有神农尝百草精神，是最佳减肥实验白老鼠。3个月内减肥32公斤，“丑男大翻身”让他找回自尊、赢回信心！

经历：  
前台北国泰院主治医师      九二一大地震灾区义诊医师  
师      国泰人寿全省巡回义诊医师      前台北国泰医院家医科主治医师      澳洲皇家医院肥胖症研究  
究      杨氏专业医学减肥医院院长

## 书籍目录

“代序1” 42公斤的奇迹

“代序2” 遇见人生的转折点

“代序3” 蜕变的惊喜

“作者序” 献给与脂肪搏斗的朋友

“作者序” 摆脱肥胖让我重拾信心

一 杨名权的减肥血泪史

二 为何会发胖

1 解开肥胖密码

2 4大致胖天王 体脂肪、代谢率、肥胖基因、BMI

3 7大肥胖评量表 找出你的肥胖类型

.....

二 321减肥法，享瘦真easy

1 321减肥大作战

2 321懒人减肥法

3 321饮食减肥法

.....

三 杨医师的减肥秘招大公开

1 杨医师的减肥小提示

2 减肥不复胖

# 《一定瘦得成》

## 媒体关注与评论

他曾经挺着107厘米的大肥腰，扛着110公斤的肥油，走到哪里都惹人嫌……工作被质疑、恋爱被拒绝、自信遭摧残，所有好事都轮不到他，人生惨到最谷底。痛定思痛后，他用自己最专业的医学背景，不断改良研发出独创的321减肥法，才短短3个月，一切都改变了！迅速减掉32公斤的他，才30岁就已经是3家减肥医院的院长，还开了减肥餐厅，而且异性缘超好，自此人生由黑翻红，前景大好！这是麻辣瘦医师杨名权的亲身实例，他是怎么做到的？减肥史上最颠覆的塑身观念首度公开，打开这本书，321的奇迹即将降临在你身上！

# 《一定瘦得成》

## 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)