

# 《一日一減》

## 图书基本信息

书名：《一日一減》

13位ISBN编号：9789863310426

10位ISBN编号：9863310425

出版时间：2013-4-29

出版社：台灣東販股份有限公司

作者：白澤卓二

页数：208

译者：薛智恆

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)

# 《一日一減》

## 內容概要

共有365則不一樣的減肥小提案，每則約可減少100卡路里。

透過每天不一樣的活動，避免單調乏味，無論是誰都能持續下去。

配合四季及生活作息，日常活動中即可輕鬆做到，不需再額外花費時間及心力。

文字詼諧逗趣，引人開懷一笑，消除壓力。

專為忙碌、缺少恆心毅力的人設計的絕妙減肥書！

只要每天做一件小事情，日積月累，輕輕鬆鬆維持健康好身材！

為了減肥，每天跟著DVD跳相同的健身操？

餐餐計算卡路里，只因為擔心攝取過多熱量？

相信明星及名人的推薦，跟著做號稱神奇不復胖的運動，卻三天打魚兩天晒網？

想要甩掉身上贅肉的人，或多或少都有以上經歷吧。如果你已經嘗試過各種方法，卻還是屢戰屢敗的話，務必試試這本劃時代的減肥書。

本書以日曆手冊為概念，根據四季及一般人的生活作息，每天提供1則健康塑身小提案，共有365則，每則大概能消耗100卡路里，而且都非常非常容易執行。例如坐在電腦前或開會時，在兩腳腳跟碰觸地板的情況下，盡可能地讓兩腳腳掌朝上彎曲，保持這個姿勢一小段時間後，再慢慢地放下腳掌；或是在等紅綠燈、等電梯、等影印機.....總之就是很無聊地等待什麼時，踮腳站著。

飲食方面，很多人在工作忙得不可開交時，會以麵包果腹，這時與其買夾餡麵包，不如選擇輕爽的蔬菜三明治；實在難以抗拒香噴噴的炸豬排嗎？吃腰內肉吧！因為腰內肉的熱量比里肌肉低；習慣早餐吃吐司抹奶油的人，只要把奶油改成果醬或蜂蜜，簡簡單單就能少攝取100卡路里。

回到家或休假的時候，也有不少有趣的提案幫助你繼續塑身。睡覺前模仿相撲力士左右踏地或學企鵝走路；去KTV選幾首抒情歌，一個音一個音清楚唱出來，尤其拉長音的部分要確實好好唱；找一個下午，好好整理房間，把不要的東西全丟掉，活動時不但能消耗熱量，煥然一新的居住空間，也讓人神清氣爽，進而消滅肥胖的根源——壓力！

以上種種，都是一塊蛋糕般的小事情，但全都能有效減少卡路里。可不要小看每天減少的100卡路里，聚沙成塔之下，效果驚人！何不從現在就開始照著書中的提示「一日一減」，相信不要多久，即能輕輕鬆鬆擁有健康好身材！

## 作者簡介

### 白澤卓二

1958年生於神奈川縣。千葉大學醫學系畢業，並修畢同校研究所醫學研究科的醫學博士學位。1990年擔任東京都老人綜合研究所的研究員，2006年起擔任該研究所的老年基因組生物標記研究團隊的領導人與研究部門經理。2007年7月起擔任順天堂大學研究所醫學研究科的抗老化醫學講座教授。日本抗老化（Anti Aging）醫學會理事。Anti Aging Science股份有限公司董事、首席安全官（CSO）。專長領域為控制壽命基因的分子遺傳學、阿茲海默症的分子生物學等。以銷售破百萬的《活到一百歲不痴呆的101個方法》（文藝春秋／天下雜誌）為首，著有《開啟長壽基因的生活方式》（青春出版社）等。

### 白石愷親

生於橫濱市。中央大學法學系畢業。歷經出版社職務後，現為自由編輯、作家。著有《古地圖江戶散步》、《東京和館》、《橫濱洋館散步》（皆為淡交社出版）、《東京五星級魚料理》、《壽司手帳》、《燒肉手帳》、《日本酒手帳》（皆為東京書籍出版）等。

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)