

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

图书基本信息

书名：《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

13位ISBN编号：9789866379949

10位ISBN编号：9866379949

出版时间：2012-11-22

出版社：原水文化

作者：土井里紗

页数：208

译者：邱麗娟

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

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

內容概要

拒絕歐里桑歐巴桑身材，預防三高的吃不胖秘訣！

- 中年發福三大危機 = 不吃早餐、晚上喝酒、常吃宵夜！
 - 小心吃100公克的白吐司等同吃進100公克的油炸物！
 - 早餐吃水果是金，午餐吃水果是銀，晚餐後吃是垃圾！
 - 每餐7分飽，一口嚼30次，用餐20分鐘至1小時最好。
 - 用餐順序先蔬菜、喝湯、蛋白質、最後含醣類的飯麵類。
 - 空腹不甜食；避免白麵包、白飯糰、白砂糖等白色食品。
 - 蔬菜用蒸的比燙的好、吃帶骨帶殼的食材可避免吃太多。
- 「減重」並不只是一種為了要瘦身的「方法」，而是為了健康美好生活，所不可或缺的「生活習慣」！

每天吃進嘴裡的食物，會因為攝取方式，而對身體產生益處或害處。

跟著作者這樣吃、這樣做，必定可以重新展開健康快樂的生活！

日本減重美女名醫土井里紗的快樂瘦身法

早餐吃熱飯或稀飯，自製生薑汁，有助溫暖身體；

午餐吃不加熱的冷飯便當，更有助提高瘦身效果；

晚餐多吃溫熱辛辣食物，是打擊體脂肪的好對策！

- 「減重很痛苦」 當你這樣想時，就讓自己陷入失敗模式了。
- 「減重很快樂」 只要轉變個想法，就是邁向成功的秘訣。

【決定肥胖的不是體重，而是體脂肪！】

你的身體是否屬「不會燃燒脂肪的體質」？

吃一點點也會胖。

體重一直降不下來。

稍微動一下就會心悸、喘不過氣。

容易累、常常到第二天早上還覺得累。

不太流汗。

不太運動，也很少活動身體。

甩不掉腹部的肉。

有肩凝（俗稱五十肩）、腰痛情形。

眼下有黑眼圈、眼部浮腫。

寒性體質。

有便秘傾向。

平常體溫低於35.9度。

月經不順。

只要有一項符合，你就很有可能有「不會燃燒脂肪的體質」！

【日本減重美女名醫土井里紗的無壓力快樂瘦身法】

培養變瘦體質的飲食3大要訣

1. 早餐在起床後2個小時內吃完。食用不刺激胃部的糙米稀飯或含有消化性酵素的水果，如香蕉、奇異果、鳳梨等，避免食用讓人變胖的餐點，如白吐司，不吃早餐反而會造成肥胖。
2. 午餐在正午至2點之間吃。午餐吃蛋白質類的食材比較不容易餓，以攝取魚類為主，瘦肉一週吃1 - 2次。
3. 晚餐在晚上8點前吃完。人體夜晚的「吸收」能力較強，不要攝取過多會提高血糖值的碳水化合物，以免形成體脂肪。

吃對食物輕鬆享瘦的3大方案

肉類：一週吃1 - 2次瘦肉或雞胸肉，但魚類的脂質比肉類脂質好，以青花魚、竹筴魚等較佳。

海鮮：牡蠣富含鋅、銅、錳，可消除體內的活性氧，維持身體年輕化，提升免疫力。。鮭魚富含的蝦紅素，能抑制老化，分泌抑制食慾的激素，還能降低膽固醇、強化血管。

蔬菜：一天食用350克以上的蔬菜，少量攝取根莖類，有助打造不發胖的體質。多吃生鮮蔬菜，藉由

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

咀嚼增加唾液、胃酸分泌，讓大腦有飽足感。

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

作者簡介

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

書籍目錄

推薦序1

徹底改變成為不易肥胖的體質 陳旺全醫師 / 8

推薦序2

提高「基礎代謝率」，不需挨餓體重也會下降 黃淑惠老師 / 10

推薦序3

快樂無壓力的減重過生活 洪泰雄主任 / 12

作者序

「無壓力」快樂享瘦的成功秘訣 土井里紗 / 15

序章 體質診斷

你的身體容易變胖

你的體質是「會燃燒體脂肪」還是「不會燃燒體脂肪」？

1. 睡著也能瘦 / 18

2. 「吃也吃不胖的人」的不可思議現象 / 20

3. 你的身體會不會燃燒體脂肪？ / 22

4. 用「BMI值」可以更正確地了解體質 / 24

5. 這些就是變胖的訊號 / 26

MEMO

假日「什麼都不做」會變胖的理由 / 28

PART 1

這就是「瘦子的餐桌」和別人不一樣的地方！

早晚餐簡單吃，午餐好好吃 攝取三餐的新常識

1. 要變成「不易胖體質」的飲食三要訣 / 30

2. 晚餐的量最重要 就是這樣才會胖 / 32

3. 晚餐要在8點前吃完 / 34

4. 早餐要在起床後2個小時內吃完 / 36

5. 一湯三菜 營養均衡的菜色 / 38

6. 料理以魚肉、雞肉、燉煮及燒烤料理為主！ / 40

7. 要達成「目標體重」所需的一天熱量是多少？ / 42

8. 魚一餐要吃80克，蔬菜的量是主菜的兩倍 / 44 9. 早上用生薑提高體溫，為燃燒熱量做好準備！ / 46

10. 白吐司是油和砂糖的混合體！ / 48

11. 不吃早餐容易胖 / 50

12. 午餐絕對不能「飯+麵」！ / 52

13. 睡前有點小餓時，就喝香草茶 / 54

14. 生活不規律、夜貓子的成功減重法 / 56

MEMO

關於減重訣竅 大致做到 / 58

PART 2

打造一個「不易胖的體質」 不用忍耐的飲食習慣

不產生體脂肪，不囤積體脂肪！

1. 決定肥胖的不是體重，而是體脂肪 / 60

2. 肥胖分為「西洋梨型」和「蘋果型」 / 62

3. 「喝酒、宵夜、不吃早餐」就會「中年發福」 / 64

4. 「隱藏性肥胖」 就算是瘦子也很胖？ / 66

5. 營養不足，會變成高體脂肪的身體 / 68

6. 擊退「肥胖」的原兇 活性氧！ / 70

7. 黃綠色蔬菜的王者 胡蘿蔔的力量 / 72

8. 牡蠣、鮭魚也是體內大掃除的必要食材！ / 74

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

9. 「容易便秘的人會胖」 用食物纖維來解決！ / 76
10. 「清潔大師」 食物纖維的功效 / 78
11. 「食物纖維 + 發酵食品」讓腸道環境更周全！ / 80
12. 瘦身捷徑 「八分飽」的真正涵義 / 82
13. 吃全飽會加速身體老化 / 84
14. 食物加熱，會增加消化時間 / 86
15. 每次花20分鐘~1小時來用餐 / 88
16. 一口咀嚼30次 嚼得越多，就越能抑制食慾 / 90
17. 糙米的功效 咀嚼、體內掃除、穩定精神 / 92
18. 先從蔬菜開始吃 / 94
19. 蔬菜的力量 吃也吃不胖 / 96
20. 「白色食品」是肥胖來源 / 98
21. 空腹時吃甜食 會變得更胖 / 100
22. 吃太多「涼性」食材會變成低體溫 / 102
23. 早上要吃「溫性」食材 / 104
24. 「晚餐後的水果」？別鬧了！ / 106

MEMO

喝酒、抽菸會越來越胖 / 108

PART 3

把「肥胖熱量」轉成「瘦身熱量」的方法

秘訣就在「飲食方式」、「食材搭配」、「飲食時間」裡

1. 揮汗吃飯！ / 110
2. 溫熱、辛辣 減重必需食物 / 112
3. 常用生薑、辣椒入菜 / 114
4. 納豆是減重的必需絕佳食品 / 116
5. 豆渣可以加速、持續飽足感 / 118
6. 每天用1大匙的醋來消除體脂肪 / 120
7. 蛋類可以防止內臟脂肪的囤積 / 122
8. 用烏賊、章魚、蝦子來取代肉類！ / 124
9. 也把「涼拌豆腐 + 配菜蒸飯」作為固定菜色 / 126
10. 對身體好的外食有哪些？ 午餐須知 / 128
11. 這種植物油不能用 / 130
12. 連蟑螂都不理的油 / 132
13. 吃蓋飯的要訣 / 134
14. 鹽分攝取太多，和肥胖有直接關係 / 136
15. 外食以魚貝類、蔬菜類為主 / 138
16. 西式料理當中，地中海料理最棒！ / 140
17. 都是這個物質讓你晚吃就變胖 / 142
18. 可以、不可以吃零食的時間 / 144
19. 防止飢餓的方式 / 146
20. 用餐前先慢慢喝些溫綠茶 / 148

MEMO

打造一個「吃大餐的日子」 / 150

PART 4

大大提高「瘦身效果」的食材選擇方式和調理法

防止「吃太多」、「熱量過高」的祕技

1. 切斷肥胖要素的六大「瘦身要訣」 / 152
2. 區分會發胖、不發胖食材、食品的方式 / 154
3. 活用帶骨、帶殼的食材 避免吃太多 / 156

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

- 4.肉類這麼吃較健康！ / 158
- 5.想吃炸的，乾炸比裹粉炸好一些 / 160
- 6.減少油炸食品熱量的要訣 / 162
- 7.降低炒菜熱量的要訣 / 164
- 8.白天吃高熱量的料理 / 166
- 9.低熱量、高飽足感 蔬菜用蒸的 / 168
- 10.用味噌高湯來遠離西式料理！ / 170
- 11.用醋或柑橘類來代替醬油、鹽 / 172
- 12.提高「瘦身效果」的「維生素B群」使用方式 / 174
- 13.想活用蛋白質，就要靠維生素B6 / 176
- 14.冷飯可以提高「瘦身效果」！為什麼？ / 178

MEMO

難題 「油膩食物」的攻防戰 / 180

PART 5

從「不發胖的體質」變成「瘦身體質」的習慣

從「運動方式」到「營養補充品」的選擇

- 1.運動做到「大口喘氣」的程度就可以了！ / 182 1天3次，健走10分鐘 / 184
- 3.單腳站立1分鐘，鍛鍊3個部位的肌肉 / 186
- 4.一天10次「蹲站」可以瘦身 / 188
- 5.睡前5分鐘做做伸展操，可以燃燒體脂肪 / 190
- 6.有「良好的睡眠」，減重才能成功 / 192
- 7.降低頭的溫度，好入睡 / 194
- 8.睡前酒是熟睡大敵！ / 196
- 9.半身浴可以大大提高「基礎代謝力」 / 198
- 10.累積壓力，就會累積體脂肪 / 200
- 11.要打造「瘦身體質」，就要善用「營養補助品」 / 202
- 12.提高「消除便秘」效果的營養補給品用法 / 203
- 13.維生素B群，減重不可或缺！ / 204
- 14.幫助減重、美容的強力營養補給品 / 205
- 15.氫的功效之一，可以消除惡性活性氧 / 206
- 16.氫的功效之二，讓受損細胞復原 / 207

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

精彩短评

1、书上说：晚上饿的话就喝水或者花草茶……【哈哈哈

《日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質》

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