

# 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

## 图书基本信息

书名：《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果汁 + 晚上喝湯」減肥法》

13位ISBN编号：9789866228650

10位ISBN编号：9866228657

出版时间：2013-3-27

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：藤井香江

页数：136

译者：許慧貞

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)

# 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

## 內容概要

全球銷售超過30萬冊！

每個人都喝「神奇蔬果汁」，效果驚人。

《果汁瘦身奇蹟》最強第二彈！

【早上喝果汁】+【晚上喝湯】=2天速甩3kg！

「一杯高酵果汁」+「一碗燃脂蔬菜湯」，脂肪不再堆積腸子裡，改變「難瘦體質」。

已經吃很少了，為什麼還是三層肚、粗手臂、大餅臉？日本知名果汁女王說：一直瘦不下來，是因為你的飲食方式早就錯誤，腸道累積了太多「污泥」，就算喝再多果汁，這些「會讓你變瘦的營養素」當然無法吸收，養成一直瘦不下來的『難瘦體質』！想要加強減肥成效的力道嗎？現在，只要將早上的果汁生活，加入「晚上喝蔬菜湯」的習慣，淨化堆滿「宿便」和「毒素」的身體，就能提升代謝，養成「永遠瘦」的體質！

為什麼「晚上喝蔬菜湯」可以瘦更快？

### 1.【排出宿便和毒素】

充滿「宿便」的肚子，吃再少、流再多汗都瘦不下來，想變瘦，一定要先「淨化腸道」，只要腸道乾淨了，全身細胞都會活化起來，身體就會更容易燃燒脂肪！

### 2.好消化，提升【代謝力】

晚上身體消耗的卡路里變少，是最容易囤積脂肪的時段，晚餐改吃由大量蔬菜熬煮的蔬菜湯，無疑是晚餐的最佳選擇。

### 3.適合加入【燃脂效果高】的食材

蒜頭、青蔥、洋蔥、辣椒是「燃脂四大天王」，但早上喝果汁較難加入此類食材，所以在晚上煮蔬菜湯時加入，可以料理出美味的瘦身湯品。

### 4.【烹煮簡單方便持久】，還能滿足食慾

晚餐的蔬菜湯可以一次大量製作，保存起來，要喝時再加熱即可食用，忙碌的夜晚也能輕鬆享用好喝的蔬菜湯，最適合減肥總是半途而廢，又愛吃美食的你。

只差3公斤瘦不下來？「早餐果汁+晚餐蔬菜湯」讓你燃脂速度加快，瘦得更漂亮！

本書作者在歷經懷孕生子後，實行「早餐果汁減肥法」，雖然維持生孩子前的窈窕身材，但她發現還是差2、3公斤才能達到理想體重，於是繼續研發更新的瘦身法 - 「早上喝果汁+晚上喝蔬菜湯」減肥法，除了持續早餐喝果汁瘦身之外，本書很適合4種人閱讀：

- (1) 實行「7天瘦肚子的神奇蔬果汁」，想再更瘦的人！
- (2) 就是差2、3公斤，就可以瘦得很完美的人！
- (3) 忙碌的上班族，回到家已經8、9點，根本沒有時間做飯的人。
- (4) 不愛吃甜食，也不常吃宵夜，偶爾會做運動，但就是只要喝水也會胖的人！

用「果汁+蔬菜湯」，打造「永遠不會胖」的體質！

你總是讓自己陷入「明明有比較少吃，卻還是胖了；因為怕發胖，所以什麼都不敢吃」的困境？

對於減肥這件事，是否已呈現「放棄狀態」？

本書作者在16年前靠著「早餐果汁減肥法」，半年內成功減重20公斤。不過之後有段時間無法確實地掌控體重。由於下班後已疲累不堪，懶得煮晚餐，所以每天晚上都以微波食品草草解決，沒想到體重竟偷偷增加，並且深受便秘及水腫之苦。

於是作者便嘗試了利用大量蔬菜料理「夜間喝蔬菜湯」的減肥法。結果，居然在兩個禮拜內成功甩掉之前怎樣都減不掉的那3公斤！當然，作者的「產後發胖」問題也順利解決，繼續維持窈窕好身材！

這些「想瘦的心願」，果汁女王一一幫你實現！

「因為工作忙碌，沒時間運動，希望能有簡單又速效的瘦身法。」

「想DIY減肥餐，可是自己做出來的果汁或蔬菜湯，總是不太好喝。」

「減肥果汁希望能有更多樣化的選擇。」

「早上喝減肥果汁，希望晚上也能吃減肥餐，這樣就可以雙管齊下。」

想和果汁女王一樣，半年就能瘦下20公斤嗎？或是你要求不多，只要能瘦下3公斤就好，讓微凸小腹、水腫雙頰可以消失，就很滿足了？只要改善「早上和夜晚」的飲食習慣，就能擁有永不發胖的體質！營養均衡就是『永遠瘦』的關鍵！馬上就能動手做，幫你找回「瘦身動力」！

## 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

吃飽飽也能瘦！讓食物幫你減肥！

食材該如何搭配，脂肪才能以「最快速度」燃燒？如何做出美味喝不膩的「激瘦果汁和湯品」？這些答案本書完整大公開！

掌握「4大重點」，把難瘦的3kg瘦下來，7天再度擁有「會瘦的體質」！

吃不飽怎麼辦？選擇「6大好物」和減肥果汁湯品一起吃，擁有滿滿飽足感，還能提升瘦身成效！

早餐vs晚餐怎麼煮最瘦？介紹「12大排毒水果」及「12大燃脂蔬菜」，排毒燃脂一次到位！

善用「6步驟水炒法」+「4大料理幫手」，減肥湯品不需長時間燉煮，一口氣引出鮮美滋味！

嘴饞時，就吃「9大低卡零嘴」讓減肥零壓力，精神獲得滿足，還有令人期待的減肥功效喔！

為忙碌上班族設計「關鍵2週甩肉計畫」，不小心發胖了，短時間就能變瘦！

47道色彩繽紛的特調「植化素果汁」+39道「配料豐富」的激瘦湯品，讓你「瘦身能量全開」！

想減肥卻又不知從何開始嗎？「一週必瘦菜單」獻給第一次想變瘦的你，效果絕對可期！

「3大類蔬果的完美組合」，了解蔬果的營養素特性，在家就能自己設計減肥食譜！

自製「4大無添加高湯配方」，製作簡單不費力，讓減肥湯品變好喝了！

【瘦身，要健康】一直瘦不下來的身體，代表生理機制已經遭到破壞，潛藏許多疾病風險。「天然蔬果」不僅能讓身體排出毒素、提高代謝力與抵抗力，更能喚醒身體「燃脂本能」，不知不覺瘦一大圈。

【減肥要快樂】想變美麗，首先自己要先快樂。痛苦運動、禁吃美食只會傷害你的身體與心靈。多樣化的果汁與湯品，既美味又有滿滿的飽足感，另外還可以吃喜愛的正餐與零食。

【獨家強力燃脂配方】經無數次實驗、集作者多年心血完成的「終極減肥食譜」，告訴你如何搭配各種食材，才能達到最高的燃脂效果！

【輕鬆做，簡單瘦】早餐3分鐘、晚餐10分鐘就能快速完成！最適合沒時間上班族、減肥新手的「零壓力減重法」。

【最強力見證】全球體驗《果汁瘦身奇蹟》的人數持續攀升，每個人都驚呼「實在太神奇！」他們都變瘦了，你還在等什麼？

【最有效率減肥法】只要喝高酵果汁，就能改變體質，保固一生「永不發胖」。書裡特別收錄作者的「一週必瘦菜單」、「關鍵2週甩肉計畫」，不麻煩、不困難，馬上就能看到成效！

# 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

## 作者簡介

藤井香江

【果汁瘦身女王】

《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》暢銷書作家。

1975年出生，雞尾酒 & 果汁調配師、美容編輯 & 作家。

17歲時因為停止運動的習慣，體重從50公斤飆升至70公斤。於是下定決心減肥，挑戰各種方法都失敗，陷入「體型肥胖卻營養失調」的狀態。為了調理身體，她開始實行自己研發的「早餐果汁減肥法」，每天早上喝現榨的新鮮蔬果汁，半年成功減重20公斤。

成功減重後又進一步採取「早上喝果汁X晚上喝湯」的方式，徹底調整體質，16年來都維持減重後的體重、身材，不再復胖。

著作包括《美容健康效果一級棒！鮮榨果汁》（主婦之友社）、《療癒身心的夜間飲品》（日本書院本社）、《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》（講談社）。

部落格「KAE's 美容調理法」<http://ameblo.jp/kae-recipe/>

## 書籍目錄

【作者序】「早上喝果汁X晚上喝湯」的果汁瘦身奇蹟

Part1 早晚喝「果汁+蔬菜湯」，變瘦、變美的秘密！

- 用果汁+蔬菜湯，打造永遠不會胖的體質！
- 神奇蔬果汁 vs. 蔬菜湯的4大瘦身重點
- 吃太多「毒素」和只吃單一食物，是變成「難瘦體質」兩大主因
- 充滿「宿便毒素」的身體，永遠瘦不下來！
- 挑對時間攝取酵素，頑固脂肪就會自己消失！
- 早上喝果汁v.s晚上喝湯，讓你瘦更快的秘訣
- 把最難瘦的地方瘦下來！「蔬菜+水果」就是燃脂機！
- 早上喝果汁X晚上喝湯 輕生活提案

【column】「早上喝果汁X晚上喝湯」還是吃不飽怎麼辦？

Part2 現在就能馬上開始！展開「早上喝果汁X晚上喝湯」的享瘦生活！

- 掌握「早上喝果汁X晚上喝湯」的5大重點
- 早餐v.s晚餐，「減肥食材」大推薦！愈吃愈瘦、排毒燃脂一次到位！
- 美味3步驟！「減肥早餐果汁」這樣做最美味！
- 4大料理好幫手！百喝不膩！「激瘦蔬菜湯」輕鬆上桌！
- 沒下過廚也不怕！人人都能輕鬆上手！「水炒法」做出美味加倍的減肥湯！
- 滿滿的活力酵素！早餐燃脂果汁Best6

燃脂番茄蜜

生薑柳橙汁

奇異果點綴青紫蘇

清爽白蘿蔔蜜飲

優格風味雙葡汁

美肌芝麻香蕉豆漿

- 強化「易瘦體質」！晚餐蔬菜湯Best6

甘甜番茄香料蔬菜湯

低卡消脂韓式鍋

強力燃脂酸辣湯

高酵五蔬冷苡汁

速效排毒香菇湯

山芋蘑菇利休湯

【column】減肥中必備！超推薦「低卡零嘴」

Part3 健康速瘦3公斤！「關鍵2週甩肉計畫」Start！

- 瘦子體質用「喝」的！先排毒、後燃脂，不小心發胖了，短時間就能瘦！
- 絕對成功！「14天甩肉計畫」3大原則
- 前進！「不發胖的生活」作戰行程表

Step1【排毒期】只要三餐喝果汁，排宿便、體內徹底淨化！

基本款能量胡蘿蔔汁

微風鮮綠色果汁

三紅排毒果汁

南洋風白蘿蔔汁

維他命C紓壓果汁

粉紅甜心果汁

超排毒鮮果汁

- 消除減肥過程中的壓力：來杯療癒身心的「解壓茶飲」吧！

薄荷綠茶

扶桑花檸檬茶

## 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

迷迭香蜂蜜茶

Step2 【12天燃燒脂肪期】早喝果汁 × 晚喝湯 = 雙重瘦身效果！

· 燃脂最強！早餐果汁篇

蕃茄多C果汁

蕃茄生薑甜酒

微辣雪克

夏日旅行

酸甜雪克

抹茶香蕉奶昔

綠茶楓糖豆漿

蘋果多酚鮮果汁

薄荷葡萄雞尾酒

覆盆子柳橙汁

覆盆子酸奶昔

蕃茄蜜桃濃果汁

· 吃再多也不胖！晚餐蔬菜湯篇

· 8大激瘦蔬菜，「燃脂湯基底」一次備齊！

鯉魚鮮蔬味噌湯

醬油風味蔬菜湯

咖哩暖胃精力湯

高纖青菜豆漿鍋

泰式清毒蔬菜湯

中式牡蠣風味湯

蕃茄野菜和風湯

義式高醇營養湯

山芋滋養元氣湯

清檸低卡瘦身湯

優纖泡菜納豆湯

黑胡椒蛋花湯

Part4 創造美麗的「瘦身果汁」

· 蔬果天然的繽紛顏色，就是美麗來源！喝杯「會變美」的「植化素果汁」吧！

七彩特調果汁

美肌果汁豆漿

高纖水果優格

雙莓年輕果汁

早安沙瓦

青葉蘋果汁

熱帶鮮果奶昔

熱情香橙汁

盛夏紅色雞尾酒

和風黑豆奶泡

甜梨白玉汁

巨峰藍莓汁

楓糖青葉汁

【column】自製「水果酵素蜜」代替砂糖，健康美味不流失！

Part5 提升減肥效果，七種強效「瘦身排毒湯」

· 速效！改善7大症狀湯品食譜

【改善虛寒體質】

關東煮排毒餐

## 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

酒粕生薑燃脂湯

活血芋頭咖哩湯

### 【消除便秘】

菇菇高纖湯

輕盈飽足豆腐湯

椰汁南瓜濃湯

高纖水果優酪乳

### 【消除水腫】

消腫玉米穀物粥

芋丸海苔湯

去脂烏龍薯湯

窈窕綠野女神

### 【紓緩壓力】

芹菜蛤蜊紓壓湯

檸檬花椰菜濃湯

仔魚安神湯

閃亮芹菜汁

### 【改善女性身體不適】

暖和活血藥膳湯

蕃茄蛤蜊美容湯

羊栖菜味噌補血湯

女力果汁

### 【消除疲勞】

鮮美鯛魚蘋果湯

梅子蘿蔔消化湯

山芋與明太子濃湯

活力檸檬雪克

### 【改善失眠】

扇貝與白菜勾芡湯

茼蒿豆腐甜酒鍋

萵苣蝦湯

香蕉可可安眠豆漿

【column】「瘦身燃脂油」入菜好美味！吃飽飽也不變胖！

Part6早上喝果汁X晚上喝湯，減肥成功的秘訣

- ．超推薦！絕不失敗的果汁瘦身法，獻給「第一次想變瘦」的你！
- ．水果野菜的完美組合！讓「脂肪燃燒力」衝到最高！
- ．減肥湯品「變好喝了」！自製「無添加高湯」，排毒效果奇佳！
- ．早上喝果汁X晚上喝湯QA大解答

【結語】運用「果汁+蔬菜湯」打造雙重瘦身效果，現在開始絕對不嫌晚！

## 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

### 精彩短评

1、许多菜谱还蛮实用。就是。。。瘦子执行起来是要变虚弱的节奏。



# 《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

## 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)