

<<花样塑身贰>>

图书基本信息

书名：<<花样塑身贰>>

13位ISBN编号：9787506041430

10位ISBN编号：750604143X

出版时间：2011-4

出版时间：东方出版社

作者：石原结实

页数：161

译者：杨媛

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：<http://www.tushu007.com>

<<花样塑身贰>>

内容概要

作者所倡导的减肥法简单地说，就是以生姜红茶为基础，每天饮用2-6杯生姜红茶！餐前饮用最佳。

如果感觉味道难以下咽，可以加入红糖或蜂蜜。

生姜红茶减肥法分为初级篇（早餐只喝生姜红茶，午餐吃八成饱、晚餐正常饮食即可）、中级篇（断食半天至一天，感到饥饿时饮用加入蜂蜜或红糖的生姜红茶）、高级篇（断食2天以上，感到饥饿时饮用加入蜂蜜或红糖的生姜红茶）。

减肥过程中可以适当补食，但不要过食，不要吃太多高能量高脂肪的食物。

同时，让减肥者养成良好的膳食习惯，既能达到减肥的目的，又能收获健康。

这种减肥方法不仅不用忍饥挨饿，而且不必担心反弹。

为什么喝生姜红茶就能减肥呢？

作者认为体寒、便秘的体质容易发胖，女性患冷寒症的人较多，生姜红茶可以提升人体的温度，解决体寒体质，使人体的新陈代谢活跃起来，进而使汗液、尿液及大便的排出顺畅，也就是说使多余的水分排出体外。

解决了体寒的问题，就能减轻体重，同时还能消除诸如花粉过敏症、遗传性皮炎、痛经、下半身肥胖等症状。

<<花样塑身贰>>

作者简介

石原结实，1948年生于日本长崎市。

医学博士，石原私立医院院长，格鲁吉亚共和国科学研究所长寿医学会名誉会员。

就读于长崎大学医学部血液内科专业。

1981年，获长崎大学医学博士学位。

他曾在“以食疗法治疗疑难杂症而闻名的瑞士帕纳医院及莫斯科断食疗法医院”研修，并积累了宝贵的经验。

回国后，他一边实践自己独特的“中医与食疗相结合”的疗法，一边活跃在电视、广播、杂志等栏目中。

著有《家庭断食养生术》、《女人心思、男人心事》、《病从冷来》等40多部书。

<<花样塑身贰>>

书籍目录

- 前言
- 序章 所谓断食难道是伟大的人们为了悟道而进行的修行?
 - 断食并非难事
 - 需要断食的原因
 - 简易断食成功的秘诀
- 第一章 努力减肥，却反而发胖的原因
 - 需要痛苦忍耐的减肥无法长期坚持
 - NG减肥1
 - NG减肥2
 - NG减肥3
 - NG减肥4
 - 反弹，来源于减肥成功后的解放感
 - 实现完美瘦身的秘诀
- 第二章 温暖身体就能变瘦
 - 体寒导致减肥失败
 - 体寒是不健康的标志
 - 生姜能够温暖身体
 - 生姜的效果
 - 红茶的效果
 - 代谢情况好转
 - 排出便便
 - 排出小便
 - 身心都会变轻松
 - 调制生姜红茶的方法
 - 红糖的力量
 - 蜂蜜的力量
 - 绝无饥饿感
 - 快乐减肥
 - 黑、瘦、高的身材
 - 白色、松软的身材
- 第三章 简易断食减肥
 - 肚子真的饿了吗
 - 真的有必要非吃早餐不可吗
 - 早上才更应该饮用生姜红茶
 - 从晚餐后开始简易断食
 - 简易断食——初级篇
 - 简易断食——中级篇
 - 简易断食——高级篇
 - 能够温暖身体的食材
- 第四章 将EBH(能量、美丽、健康)掌握在自己手中
 - 什么是EBH(能量、美丽、健康)
 - 能量
 - 美丽
 - 健康
 - 享受健康的性爱

<<花样塑身贰>>

养护出健康的子宫和卵巢

第五章 简易断食训练

简易断食训练1

简易断食训练2

简易断食训练3

毛巾操

肌肉静力锻炼法

附录1 简易断食·日记篇

附录2 简易断食·体质改善篇

<<花样塑身贰>>

章节摘录

版权页：插图：这些食品的成分来看，都可以称得上是对减肥有所帮助的。而关于水的作用。

现代医学认为，多喝水有助于促进新陈代谢，因此应该大量饮水。

但中医学则认为，大量饮水会使人虚胖、水肿。

本来被视为减肥辅助品的这些食物取代了人们的正餐，因此，随着每天摄入的卡路里的减少体重自然也会下降，这也是有许多人愿意选择这种减肥方法的原因。

但是，却不能长期勉为其难地坚持着克制自己的食欲。

原因就是，长期克制食欲，一旦减肥结束恢复正常饮食，就会马上出现反弹，甚至会比从前更胖。

更恐怖的是，这样做可能会使身体处于十分危险的状态。

如果长期持续进行这种勉为其难的减肥，就会使身体缺乏保持健康所必需的维生素、糖类、蛋白质、矿物质等营养素，也可能会陷入一种营养失调的状态。

举例来说，可能会出现贫血、水肿、便秘、脱发、月经不调等症状。

更有可能会出现心律不齐或饥瘦等症状。

综上所述，依靠单一食品进行的单品减肥实在是太危险了！

听了以上这些，你还会愿意尝试这种方法吗。

<<花样塑身贰>>

编辑推荐

《花样塑身2:喝成瘦美人》：简易断食减肥法，今天开始，不喊饿也能减肥啦。

<<花样塑身貳>>

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:<http://www.tushu007.com>