

<<关掉你的脂肪制造机>>

图书基本信息

## <<关掉你的脂肪制造机>>

### 内容概要

为什么你就是瘦不了？

尤其随着年龄渐长，想甩掉脂肪更是费力。

尽管你已经吃得很少，也努力计算卡路里，就算多运动也对减重起不了作用，你或许被告知是体质问题，但是你的体质究竟出了什么问题？

专攻肥胖症、临床诊疗经验近20年的哈特医师与葛罗斯曼营养师为你找出肥胖元凶，并告诉你减重关键——“连结平衡饮食法”。

比民间任何的瘦身法更简单易学、限制更少，只要能够掌握连结与平稳饮食的诀窍，就能健康享瘦五大营养素，绝不偏废任何饮食，甚至碳水化合物。

任何人都可能根据自己的喜好规划菜单，让你在享受美食的同时，还能甩掉多余脂肪。

本书不只是一本减重书籍，更是一本可终生奉行的健康饮食指南。

除认识胰岛素在脂肪制造上的强大威力并学会控制它，作者更要告诉你导致肥胖、糖尿病、高血压、心脏病等文明病的共同元凶——胰岛素阻抗如何让你所摄取的碳水化合物多数沦落为脂肪，并让这些病症发展恶化。

而为完全控制胰岛素所发展出的“连结平衡饮食法”不仅让我们能预防与治疗体重问题，同时还能对抗这些严重的医学疾病，提供想瘦身的饮食男女、因体质问题而有减重困难的人，以及胰岛素阻抗性危险群与病患长期控制体重的健康饮食法，让大众无需再随减重风潮起舞，健康享瘦一辈子。

## <<关掉你的脂肪制造机>>

### 作者简介

绮丽儿·哈特 (Cheryle R. Hart)，在全球最大的私人医疗体系梅约医学中心完成妇产科的专业训练，曾任该中心与华盛顿大学医学院的联合临床医学教授，后专攻肥胖症，并发展出一套减重与预防心血管疾病可兼备的“连接平衡饮食法”，临床诊断经验达20年。

玛丽·葛罗斯

## <<关掉你的脂肪制造机>>

### 书籍目录

序文 对抗肥胖元凶——胰岛素阻抗性 绮丽儿·哈特 正确的食物组合是减肥关键 玛丽·葛罗斯曼 导论 健康享瘦五大营养素 第1篇 胰岛素阻抗性 如何让我们发胖 第1章 胰岛素如何影响脂肪 第2章 胰岛素阻抗性与X症侯群 第2篇 连结平衡饮食法 胰岛素阻抗性的解决之道 第3章 步骤1：连结蛋白质 第4章 步骤2：平衡蛋白质与碳水化合物 第5章 为什么连结平衡法可以奏效 第6章 精通连结平衡饮食法 第3篇 满足身心需求 为你置身订做的方法 第7章 连结平衡法的菜单和食谱 第8章 实际运用策略 第9章 规律运动的重要 第10章 了解食物与我们的关系：食欲与饥饿 后记 下定决心与故态复萌 附录 关于连结平衡饮食法的发展

<<关掉你的脂肪制造机>>

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>