

<<不瘦不行，瘦到有型>>

图书基本信息

书名：<<不瘦不行，瘦到有型>>

13位ISBN编号：9789578281851

10位ISBN编号：9578281854

出版时间：2010-7-14

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：伊達友美

页数：189

译者：連雪雅

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>

## <<不瘦不行，瘦到有型>>

### 内容概要

竟然有可以大口吃肉、大碗喝酒又能瘦身的方法！

小心錯誤的瘦身觀念！

飯吃太多會變胖？

瘦身必須進行精密的卡路里計算？

BMI維持在22最理想？

體重減輕才是最重要的事？

喝營養補充液不會胖？

油這東西萬萬碰不得？

雞胸肉是瘦身的好夥伴？

即使復胖，再進行瘦身就好了？

想讓腹部平坦必須做激烈的腹肌運動？

法國料理讓人胖？

瘦身中必須嚴格遵守餐餐八分飽？

為了變瘦，一輩子都不能再吃油炸物？

快擺脫這些您以為的「常識」！

讓超人氣減重營養管理師將告訴你如何輕鬆、積極瘦身的訣竅。

這裡有放心吃、輕鬆瘦的100個訣竅大公開 身為整日奔波的上班族男性，需要大量的食物來補充體力，想瘦身就一定要挨餓嗎？

代謝症候群健檢是什麼？

正確與錯誤的瘦身觀念如何訂立瘦身期間與目標斷食的問題何在？

伊達式瘦身法從一杯水開始午餐就要吃得飽，大口大口吃美味紅肉，居然能瘦！

嘴饞時，該怎麼選擇零食？

瘦身時，半夜想吃泡麵！

該怎麼吃？

下班後上健身房的注意事項到壽司店享用美食的聰明瘦身法法式料理的套餐對瘦身很有幫助到居酒屋暢飲的點菜法掌握飲食訣竅，擁有永遠不復胖的健康身體！

## <<不瘦不行，瘦到有型>>

### 作者简介

伊達友美

一九七六年生。

現為營養管理師、銀座抗老化研究室諮詢師，同時也是抗老化醫學會認定指導師、日本抗老化飲食普及協會理事與日本產業衛生學會、日本男性健康醫學會會員。

專攻瘦身減重及整體營養學（Holistic Nutrition）。

指導過三千人以上減重（本身也擁有成功減重20kg的經驗）。

著有《宵夜吃拉麵也不會胖的技術》、《伊達式脂肪燃燒手帳 為上班族量身設計的飲食瘦身術》、《放心吃、輕鬆瘦的壽司瘦身法》等多本著作。

個人網站<http://www.omakase-diet.com>

## <<不瘦不行，瘦到有型>>

### 書籍目錄

序章 懂得怎麼吃的男人就掌握勝利

01 代謝症候群 ( Metabolic syndrome ) 健檢到底是什麼？

02 代謝症候群是因為內臟脂肪增加

03 內臟脂肪可能引起的疾病

04 別對健檢結果掉以輕心，重新規劃燃燒體脂肪的健康生活

05 為什麼男人生來就會發福？

06 男性變胖的三個時期

07 明明去上了健身房，卻沒有變瘦

08 中年男性的身體會有這樣的變化

09 正確的瘦身觀念與錯誤的瘦身觀念

10 男人與女人，發胖的方式不一樣？

11 多花點心思在飲食上，會為你帶來怎樣的好處？

12 已經下定決心要瘦身，哪種方法比較好呢？

13 如何訂立瘦身的期間與目標

14 體重的數字有那麼重要嗎？

15 使用家用測量機器，體脂肪率每天都會改變！

16 BMI ( 身體質量指數 ) 維持在22比較好嗎？

17 為了減少體脂肪，飲食上也要保持無油狀態？

18 就算失敗，也要試看看瘦身？

19 絕食、斷食。

不吃東西的減重法問題何在？

20 碳水化合物 ( 糖分 ) 完全不吃也沒關係？

21 超夯的香蕉瘦身法真的可行嗎？

理論篇 讓你吃得飽，照樣瘦的新規則

22 伊達式瘦身法的第一招，每天早上先喝1杯水

23 早餐請吃新鮮的水果！

24 午餐就要吃得飽，大啖美味肉料理！

25 紅肉有助於燃燒脂肪

26 晚餐的配菜請選擇海鮮類

27 早餐只吃水果，總覺得吃不飽.....

## <<不瘦不行，瘦到有型>>

28 光喝水老覺得無法醒腦。  
難道不能喝冰咖啡嗎？

29 午餐吃肉.....我實在沒那麼好的胃口  
30 面對突如其來的聚會邀約，到底該不該去呢？

31 明知道這樣不行，深夜回到家後還是忍不住大吃了一頓  
32 為充分攝取食物纖維，不吃白米改吃糙米  
33 吃這麼多飯，真的不會胖嗎？

34 為了快速減重，可以將蛋白質的來源改成黃豆嗎？

35 因為工作忙碌只好餐餐外食，導致身材走樣  
36 雖然知道運動很重要，但我就是抽不出時間！

37 下班回家前上健身房運動，要保持空腹？

38 運動前先來顆飯糰吧  
39 瘦身期間需要使用營養補充品嗎？

40 進行瘦身的期間，多喝礦泉水攝取礦物質是錯誤的迷思  
41 需要飲用增強能量的飲品或營養補充液嗎？

42 運動飲料是上健身房運動時的好幫手？

43 早餐可以吃食物纖維豐富的穀片嗎？

44 只靠蒟蒻或寒天進行瘦身不行嗎？

45 流行的記錄瘦身法效果如何？

46 我在重整期時體重已經減輕，接下來該怎麼做？

實踐篇 每日都實用的飲食訣竅

47 到壽司店享用美食的聰明瘦身法  
48 法式料理的套餐對瘦身很有幫助！

49 紅葡萄酒比較健康嗎？

50 義式料理的聰明吃法  
51 披薩和義大利麵千萬不要碰？

52 午休時間到站食麵店用餐的要點  
53 油膩的中式料理該怎麼吃比較好？

54 沒時間吃飯時，可以吃代餐食品嗎？

## <<不瘦不行，瘦到有型>>

- 55 我超愛吃咖哩！  
哪一種比較適合進行瘦身的人吃呢？
- 56 辛香料是瘦身減重的好幫手？
- 57 大眾餐廳的聰明點餐法
- 58 喝醋對瘦身有幫助？
- 59 為了維持好身材，一輩子都不能碰炸物了？
- 60 認識瘦身的好幫手 關於優質的油
- 61 如何在飲食中增加好油的攝取
- 62 另一種優質油 橄欖油的攝取
- 63 到超商買午餐，應該如何挑選
- 64 飯後絕對不能吃甜點？
- 65 是的，我是甜食愛好者。  
我就是戒不掉「超商甜點」！
- 66 想吃甜點，那就自己做吧！
- 67 喝完酒後除了吃拉麵還有什麼選擇？
- 68 難道只能喝味噌湯，不能喝玉米濃湯嗎？
- 69 若喝熱湯可提高代謝，海藻湯可以嗎？
- 70 瘦身期間到居酒屋參加聚餐的進食訣竅
- 71 如何戰勝「半夜吃泡麵」的衝動
- 72 進行瘦身期間男人最好自己下廚做菜？
- 73 聽說很多人因為水果吃太多變胖，這是真的嗎？
- 74 零熱量的酒沒問題嗎？
- 75 趁著瘦身的時候，順便來戒煙吧！
- 76 進行瘦身時，將生活形態變成白天型
- 77 想讓體重多減輕一些，請準備進入瘦身期
- 78 即使進入瘦身期，午餐也要吃得飽
- 79 以配料豐富的湯當作瘦身期的晚餐
- 80 光喝果汁我實在受不了！
- 81 利用午餐時間好好攝取動物性蛋白質
- 82 每晚喝湯喝到有點膩了怎麼辦
- 83 沒辦法，每晚只喝湯我真的撐不下去！

<<不瘦不行，瘦到有型>>

- 84 體重減輕後該如何安排？
- 85 維持期的晚餐，每兩天吃一次碳水化合物  
終章 擺脫可怕的復胖危機
- 86 體驗過伊達式瘦身法之成功經驗談
- 87 復胖與經濟觀念有關？
  
- 88 「自我中心」的想法讓你瘦身成功
- 89 預防復胖的智慧
- 90 工作到一半嘴饞時該選擇怎樣的「零食」？
  
- 91 想快速擺脫鮭魚肚，就要時時留意腹部
- 92 超推薦！  
伊達式「瘦身妙招」
- 93 瘦身成功後，我就能擁有不易發胖的體質嗎？
  
- 94 現代的男性，口味越來越像小孩子
- 95 結束瘦身後仍要嚴守吃飯八分飽的原則嗎？
  
- 96 只要餐餐保持營養均衡，往後的人生就能與肥胖說再見？
  
- 97 夫妻可以一起進行瘦身嗎？
  
- 98 黑心食品層出不窮，到底該吃什麼才安全？
  
- 99 給總是不斷復胖者的小叮嚀
- 100 怎麼做才能終生持續進行瘦身

<<不瘦不行，瘦到有型>>

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>