

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789866228377

10位ISBN编号：9866228371

出版时间：2012-5-30

出版公司：采實文化事業股份有限公司

作者：藤井香江

译者：黃瓊仙

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>

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

前言

作者序 「神奇蔬果汁」讓我瘦20公斤，從不復胖！
35歲，一樣瘦身成功！

我在十五年前成功減重20公斤，迄今完全沒有復胖，一直維持減肥成功後的身材。我曾經嘗試過各種減肥方法，卻都換來痛苦的失敗經驗；但是自從我開始實行「早餐果汁減肥法」，體重順利下降，讓我不再討厭自己，也充滿自信。

年輕時只想趕快變瘦，就能穿上美美的衣服，所以我不斷挑戰節食減肥、計算卡路里等艱辛痛苦的減肥方法，卻把自己搞得身心俱疲。

而且，我變得很悲觀，人際關係不順，一有壓力就大啖甜點，導致便秘、水腫等問題出現。

一天一杯鮮果汁，活得自信又精采 我目前35歲，肩膀柔軟，比年輕的時候還更有自信，勇於面對自己的年齡和身材。

因為我懂得透過「飲食」呵護善變的情緒與身體狀況。

本書所介紹的「早餐果汁減肥法」與我的個性及體質都非常契合，我也非常享受在其中。

如果各位讀者能透過這本書，讓你更勇敢面對自己的身心狀況，活得亮麗精采，我會非常欣慰。

本書是我過去十五年進行「早餐果汁減肥法」的心路歷程全紀錄。

從多位老師及專業書籍學到的知識，以及隨著年齡增長而體驗到的生理狀況變化過程，全部如實收錄。

減肥不是一時，為了讓大家將早餐果汁減肥法視為一生的功課，確實享受「早餐果汁」的樂活生活，希望這本書能成為各位的主臬。

「希望更美麗」、「希望更有自信」。

只要你有這樣的想法，就會一輩子奉行減肥生活。

為了「永保年輕，不要發胖」，讓我們一起開始實行成人的「早餐果汁減肥法」吧！

每天賣力運動，忍耐少吃！

不如早餐喝一杯「高酵素果汁」！

「早餐果汁減肥法」是為了想美麗瘦身的成人朋友所設計的減肥方法。

我運用自己成功減重20公斤的經驗，以酵素營養學等知識為依據，研發了這個簡單輕鬆的減肥法。

身體的基礎代謝量會隨著年齡增長而遞減，如果持續年輕時的不良生活習慣，恐怕會愈來愈胖。然而，只是「減少食量」或「過於表面化的卡路里計算」，反而會導致營養不良，使得代謝功能停滯，變成易胖體質。

成人減肥的重點在於改善「因年齡增長而退化的代謝功能」，以及積極攝取具有抗老化效果的食材。

最適合的方法就是「早餐果汁減肥法」。

新鮮的水果或蔬菜除了富含維持身體機能的維生素和礦物質等成分，也富含強化消化代謝功能的「酵素」與保持年輕的「抗氧化物質」。

蔬菜和水果也有提升解毒力、免疫力、美容肌膚的功效。

早餐果汁減肥法最受矚目的部分就是代謝必需的「酵素」。

每天早上喝一杯富含酵素等各種營養素的新鮮果汁，可以改善代謝功能，培養自然變瘦的體質，維持曼妙身材。

而且，減肥期間常會遇到的便秘、肌膚粗糙、情緒焦慮等不適症狀都不會出現。

你會覺得全身充滿活力，美麗瘦身的的能力也會跟著提升。

因為你已經擁有易瘦體質，平日不怕脂肪屯積，這就是可以一輩子維持曼妙身材的祕訣。

5關鍵，早餐喝果汁就會瘦！

開始實行「早餐果汁減肥法」前，有五個重點務必要注意，充分瞭解內容再執行，會有事半功倍的效果。

以「新鮮果汁」取代早餐 早上是「排泄」時間，不要攝取難消化的食物，改喝富含酵素的新鮮果汁，可以強化代謝功能，變成「易瘦體質」。

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

果汁機 是最佳榨汁工具 使用果汁機榨出的果汁富含食物纖維，只喝一杯就很有飽腹感。還可以抑制血糖快速上升，是最佳的減肥飲品。

使用新鮮當季食材榨汁 新鮮水果或蔬菜富含酵素、維生素、礦物質、食物纖維。一杯新鮮果汁就是「美麗瘦身」營養素的濃縮品。

重點在於「持之以恆」 減肥要持之以恆才有效果。快的話大約兩星期就能感覺到身體的變化。

一直以來都無法成功減肥的人，一定要挑戰早餐果汁減肥法。

自由搭配食材永遠吃不膩 你可以參考本書介紹的食譜，使用喜歡的食材輕鬆搭配，所以永遠吃不膩。

「早餐果汁減肥法」能持之以恆的完美理由！

* 中午可以正常吃 - 午餐可以吃喜歡的食物，不必刻意少吃、努力節食、也不用抑制食慾。

* 簡單又省時 - 將食材切好榨汁只要花3分鐘，比做早餐還簡單。

* 身體感到喜悅輕鬆 - 因為身體感到喜悅高興，毒素煩惱都被淨化掉了，所以不會覺得焦慮不安。

* 不需要逞強忍耐 - 覺得榨果汁麻煩，直接吃水果也行。

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

內容概要

每天空腹喝一杯「高酵素果汁」，中午晚餐正常吃，不運動、不禁食，35歲，照樣瘦20kg！

日本果汁減肥女皇「獨家特調」果汁配方大公開。

一天一杯「高酵素果汁」，改善停滯的代謝功能，讓脂肪再度燃燒！

20幾歲開始，代謝力下降，吃很少還是胖？

胖到35歲，即使只喝水還是瘦不下來？

想變瘦，不想當「易胖易老族」？

讓體內擁有「大量酵素」是關鍵。

肚子、手臂、大腿贅肉，通通OUT！

本書作者藤井香江從17歲就開始不停發胖，直到體重突破70大關，才驚覺真的得開始減肥了。

她嘗試過節食、計算卡路里等各種艱辛方法，卻只換來痛苦的失敗經驗，她發現，不吃澱粉、香蕉減肥等方法只要停止實行一定會復胖，於是她開始研發「早餐果汁減肥法」，每天早上空腹喝一杯現榨新鮮果汁，中午正常吃，晚餐早點吃，驚人的效果竟然發生了，她的體重從70公斤成功瘦回50公斤，不僅順利渡過減肥停滯期，至今已減肥成功15年，從未復胖，現今37歲，一樣維持窈窕好身材！

（一）3原則，早餐喝果汁，一定減肥成功！

1、空腹喝。

2、榨完馬上喝。

3、中午安心吃就好。

（二）史上最美味的減肥法，超實用內容+超好喝果汁食譜，完整大公開！

你知道「豆漿」與哪些蔬果榨汁，美味最速配嗎？

你知道夏天用什麼蔬果榨汁，可以提高減肥效率，同時兼具防曬美白效果嗎？

便秘、胃酸過多、沒有食慾時，你知道可以喝那些蔬果汁，可以補充能量，啟動自癒力嗎？

女人最怕變成「乾妹妹」，你知道用哪些食材榨汁，可以達到肌膚高效保濕嗎？

想徹底消除冬天贅肉，你知道要選購那些蔬果榨汁最有效嗎？

你知道用高麗菜、萵苣等蔬菜榨汁，要搭配哪些食材，就能去除苦味及澀味嗎？

冬天人人都怕冷，你知道選購那些冬季食材榨汁，可以達到溫暖身體、提高體溫的功效嗎？

出現「哎...怎麼又胖了！

」的壓力時，你知道喝什麼蔬果汁可以抒解壓力，並達到燃脂效果嗎？

（三）5關鍵，讓你狂甩脂肪，不用運動就能瘦！

1、早上「空腹」時飲用，打造易瘦體質！

多數酵素都用來消化食物，如果早上先吃了東西，能用於代謝酵素就會變少，於是體內酵素無法充分工作，屯積在體內的脂肪不能燃燒，人就會發胖。

因此請將早餐換成富含酵素的新鮮果汁，不僅讓代謝酵素變多，達到燃脂效果，還能夠為身體排毒、讓排便更加順暢，身體也會轉變為易瘦體質，乃是最佳減肥飲品。

2、果汁的糖質是「優質能量」，喝再多也不怕發胖！

水果的糖分是優質能量來源，因為食物酵素的作用，糖分不會屯留在胃裡發酵、阻礙消化，而且水果含有代謝糖分所需的成分，同時富含食物纖維及維生素，尤其食物纖維能減緩糖分的吸收速度，因此空腹喝果汁不會讓血糖值快速上升，也不用擔心發胖的問題。

3、只要早上喝一杯蔬果汁，「中午安心吃」也沒問題！

午餐可以安心吃喜歡的食物，不必刻意少吃、努力節食，更不用抑制食慾，只要提醒自己吃飯速度不要太快，細嚼慢嚥好好品嚐美食，午餐如果吃多一點，還能抑制晚餐食量。

4、90道「養瘦、燃脂的高酵素果汁」，零脂肪、美味永遠喝不膩！

「早餐果汁減肥法」是為了怕麻煩、沒耐心，但是又想真正瘦下來的你所設計的減肥方法，作者以酵素營養學等知識為依據，研發出90道美味高酵素果汁，只要2~3種食材就能打出美味果汁，簡單省時，比做早餐還簡單！

5、不怕變寒性體質，一年都是瘦身的好時機！

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

- 春排毒、夏快瘦、秋修復、冬代謝！

持續早上喝果汁，你會發現血液循環變好，身體反而更暖和。

春天喝果汁更能排出累積一整個冬天的毒素，消除「冬季肥」！

夏天以當季蔬果榨汁，不僅能達到高度防曬，還能提升減肥效率。

秋冬喝果汁能修復疲倦的腸道，改善「脂肪胖」問題！

本書特色 掌握5個重點，讓你「三層肚變一層肚」，7天瘦肚子的蔬果汁就是這麼神奇！

只要4個理由，讓你維持好身材「不費力」，這次減肥一定可以持之以恆！

1份體重變化表，記錄從停滯期到體重期維持的飲食方式，幫你終結「挫折不斷」的減肥之路

！

蔬果汁比直接食用的酵素更加「活性化」，1杯蔬果汁，6種美麗、瘦身元素一次擁有！

90道愈喝愈瘦的美味果汁，聽名字就好好喝！

食材好買，「只要3分鐘」一次OK！

天天喝果汁最怕膩，24個挑選新鮮蔬果的方法，每個人都能調配美味的「高酵素果汁」！

減肥果汁一定很難喝嗎？

19個「味道搭配要訣」，讓你瘦身的同時也能享受美味與健康！

16個早餐果汁Q&A解惑，讓你安心喝果汁，甩掉肥肉好簡單！

8個減肥必勝攻略，讓你春夏消除「屯積兩季的脂肪」，秋冬不怕「新脂肪」跑出來！

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

作者简介

果汁減肥女王 / 藤井香江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，挑戰各種方法皆宣告失敗。

陷入「體型肥胖卻營養失調」的狀態，為了調理身體，每天早上喝現榨的新鮮蔬果汁，開始實行「早餐果汁減肥法」。

利用自己研發的新鮮蔬果汁食譜成功度過減重停滯期，半年內減重20公斤。

現在依舊繼續每天「早餐喝果汁」的生活習慣，未曾復胖過，而且15年來都維持減重後的體重和身材。

著作有《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）。

果汁減肥女王 / 藤井香江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，挑戰各種方法皆宣告失敗。

陷入「體型肥胖卻營養失調」的狀態，為了調理身體，每天早上喝現榨的新鮮蔬果汁，開始實行「早餐果汁減肥法」。

利用自己研發的新鮮蔬果汁食譜成功度過減重停滯期，半年內減重20公斤。

現在依舊繼續每天「早餐喝果汁」的生活習慣，未曾復胖過，而且15年來都維持減重後的體重和身材。

著作有《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>>

書籍目錄

前言 「神奇蔬果汁」讓我瘦20公斤，從此完全沒復胖！

37歲一樣瘦身成功！

一天一杯鮮果汁，活得自信又精采 每天賣力運動，忍耐少吃，不如早餐喝一杯「高酵素果汁」！

5關鍵，早餐喝果汁就會瘦！

「早餐果汁減肥法」能持之以恆的完美理由！

Part 1【觀念篇】半年瘦20kg不復胖！

史上最美味的「早餐果汁減肥法」 曾經「不吃澱粉」、「只吃香蕉」都失敗，只是早餐喝「神奇蔬果汁」，竟然瘦20kg！

胖到大腿肉摩擦、肥肚擠壓，這樣的醜態，讓我下定決心減肥 一個月居然瘦9公斤，「營養均衡」就有驚人的減肥效果 早餐喝果汁，「肥胖體質」改變了！

實現夢幻體重，49kg！

15年沒復胖！

一個月後，肉肉臉開始縮小、三層肚變兩層肚 「早餐果汁減肥法」的生活飲食表 為什麼沒吃什麼，也會一直胖？

「老化」和「營養不良」造成代謝力下降，當然會一年比一年胖！

胖或瘦，「酵素」是關鍵！

新鮮水果蔬菜汁，讓脂肪超燃燒 早上是「減肥黃金時間」配合生理時鐘減肥最有效！

早餐喝蔬果汁，「排泄」比「補充營養」還重要 「早餐喝果汁」是貴婦不說的美麗秘訣，便秘消失、美肌、抗老化 就從明天開始變瘦吧！

人人都適用的「早餐果汁減肥計畫」！

「一日斷食果汁」輕鬆排除毒素，體內淨化，毫不費力就能瘦！

希望健康快瘦的人，可以挑戰「3日果汁微斷食法」 12種最棒的減肥果汁食材，美味、耐放、超好買column好生活，保存你的珍貴酵素Part 2【實踐篇】一天一杯「高酵素果汁」，幫你狂甩脂肪，不運動也能瘦！

「早餐果汁減肥法」的4大重點 製作果汁的基本工具 超簡單！

好好喝！

「新鮮早餐果汁」的基本步驟 使用調理機榨汁只要3步驟，超簡單！

「目測」也OK！

喝出健康窈窕，減肥果汁這樣做！

「味道100分」的果汁秘訣 同色系的食材組合口感佳 色澤鮮豔的果皮更加色彩繽紛 利用檸檬汁消除青臭味 利用辛香食材增加口感印象 與任何食材都契合的柑橘類 蔬菜汁加入「萬能蘋果」更美味 「混搭食材」創造驚喜鮮美果汁 攝取大量酵素 超推薦！

高酵素果汁Best4 南洋黃金果汁 - 提升新陳代謝 黑醋番茄汁 - 抵抗衰老（抗氧化） 起床美顏果汁 - 美肌保養呵護 鳳梨排毒果汁 - 體內淨化最佳幫手 改善減肥期間不適症狀 酵素100分！

美味療癒果汁 香蕉蜜棗豆漿 - 消除疲勞 白色夢幻果汁 - 解決肌膚問題 高麗菜護胃果汁 - 改善胃脹、修復腸胃 柚芹抒壓果汁 - 抒壓、消除緊張焦慮 超美味混搭果汁 只要「比例」對了，減肥果汁也可以很好喝！

「葡萄柚+喜好水果」的美味條件 2：1比例混搭就OK！

無添加鮮果汁 超美白果汁 清體美膚果汁 窈窕好氣色果汁 麝香葡萄能量汁 「紅蘿蔔：喜好水果：水」的好喝絕招 比例2：2：1混合準沒錯！

紅蘿蔔瘦身汁 鮮橙營養汁 柚香抗老果汁 芒果活力汁 蘋果纖維汁 「油菜：喜好水果：水」

以1：3：3創造鮮美口感！

油菜活力汁 柑橘燃脂果汁 鳳梨整腸汁 鮮柚解膩汁 雙綠酵素果汁 「豆漿+喜好水果」瘦身新美味 1：1比例創造大眾口感！

纖腰豆漿果汁 西洋梨暢纖豆漿 青蘋果美肌豆漿 葡萄抗氧化豆漿 鳳梨高纖豆漿 「優酪乳+

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

水果」的酸甜層次 以1:1比例完美混搭 優格淨化果汁 哈密瓜消水腫汁 護眼藍莓優酪乳 金桔抵抗力果汁 水蜜桃清腸果汁Column 剩餘果汁食材的活用法Part 3【功效篇】只要3分鐘,DIY果汁好簡單!

「愈喝愈瘦」的減肥果汁!

【燃脂排毒】減肥果汁 - 讓脂肪再度燃燒!

成功燃脂的必勝攻略 重點:排除毒素,解決「冬季肥」問題!

〔食材小常識〕 蘆筍淨化果汁 多C美顏汁 高酵清體果汁 療癒芹香汁 酵素鮮綠汁 哈密瓜葛苣汁 活力滿點果汁 初戀莓果汁 春漾酸甜果汁 馬卡龍粉紅果汁 甘夏暖暖汁 去脂沙拉果汁

【快瘦美白】減肥果汁 - 不再當易胖易老族!

窈窕快瘦的攻略術 重點:減肥前,做好「消暑準備」是上策!

〔食材小常識〕 太陽果汁 甜醇消腫果汁 雙C煥膚果汁 抗氧活力果汁 消暑順口果汁 美肌鮮果汁 維他命精力湯 綠活力果汁 甜酸三重奏 白桃早安果汁 【養瘦淨化】減肥果汁 - 幫身體排毒修復!

養瘦淨化的攻略術 重點:腸內淨化,預防快老發胖!

〔食材小常識〕 紅杏營養果汁 陽光紅芹汁 維生素A果汁 超代謝紅檸汁 薔薇淨化果汁 黑醋柿子汁 甜蜜微酸果汁 微風 高纖酵素飲 【活力代謝】減肥果汁 - 身體暖和,肥肚OUT!

促進燃脂效率的攻略術 重點:溫暖身體,提升代謝&抵抗力 〔食材小常識〕 白菜柳橙汁

綠沙瓦 清涼白果汁 雙效營養汁 高酵素蜂蜜汁 四柑橘檸檬水 清爽柚橙汁 濃醇柑橘汁 柚橘薑果汁 夕陽 減肥的好幫手!

喝了會變「瘦體質」的果汁!

利用「甜椒」燃燒脂肪 雙紅果汁 甜椒紅蘿蔔汁 利用「綠花椰菜」排除毒素 抗氧化綠果汁 體內淨化果汁 利用「綠茶」抗氧燃脂 奇異果燃脂綠茶 鳳梨消化綠茶 酪梨清腸解毒 酪梨蜜豆奶 香蕉酪梨雪克飲 利用「薑」改善畏冷症 雪麗酒風味果汁 暖薑檸檬水 利用「綠蘆筍」消除水腫 原野活力汁 高代謝綠果汁 利用「蓮藕」改善畏冷症 鳳梨蓮藕汁 蘋果蓮藕汁 利用「小黃瓜」改善水腫 暢快心情 輕甜雙瓜果汁 早餐一杯果汁,能燃燒脂肪,預防代謝症候群 身體要排毒,才能完全吸收優質酵素 怕冷的人不易變瘦,脂肪更容易屯積 早餐果汁的「消除水腫」效果column 擁有3種食物酵素能量,健康瘦身超有效!

Part 4【QA篇】不發胖、不怕體質變冷、血糖不升高!

早上空腹喝果汁,一定減肥成功!

Q1一定要「空腹」喝新鮮果汁,才會有效嗎?

Q2果汁那麼甜,應該很容易胖吧?

Q3喝新鮮果汁會讓身體變「寒性體質」嗎?

Q4喝果汁會促使「血糖值升高」嗎?

Q5早餐只喝果汁,會有飽腹感嗎?

Q6有感冒徵兆,最好不要喝新鮮果汁?

Q7攝取的酵素會屯積體內嗎?

Q8酵素攝取太多,會不會拉肚子?

Q9喝了新鮮果汁,再馬上吃熱食的話,會影響酵素變質嗎?

Q10「市售果汁」可以取代鮮榨的果汁嗎?

Q11哪些水果或蔬菜不適合榨汁?

Q12不適合加入新鮮果汁的食材有哪些?

Q13為何我每天早上喝果汁,便秘問題還是無法改善?

Q14一定要使用「低速運轉」的果汁機,才不會破壞酵素嗎?

Q15該如何挑選榨汁機?

Q16該如何降低蔬果的農藥風險?

Part 5【知識篇】8個黃金關鍵,讓你遠離初老、瘦更快!

你一定要知道的減肥常識Point 1 二重點,午晚餐不再煩惱怎麼吃,絕對營養均衡!

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

配菜中有兩道是「發酵食品」或「生食」 「豆麻發菜魚菇薯海黏」，記住菜單的關鍵字準沒錯！
Point 2 午餐這樣吃能「提升減肥效果」，瘦得更快！
Point 3 讓身體排毒有捷徑！
解毒食材大公開 將「毒素緊緊夾住」，排出體外的好食材...洋蔥、韭菜、蔥、細香蔥、菠菜 高解毒力」的食材...番茄、堅果類、烏賊、小魚乾、肝臟 「纏著毒素不放」的健康食材...酪梨、大豆、毛豆、昆布、蒟蒻Point 4 「五色蔬果」營養100分Point 5多色彩食材讓你遠離「初老一族」Point 6 選購食品時，請留意GI值Point 7 了解食品的真面目，不讓毒素危害身體Point 8 六道溫暖的「安眠飲品」，陪你渡過失眠的夜晚

<<7天瘦肚子的神奇蔬果汁>>

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>