

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹痢》

图书基本信息

书名：《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹力：從肚子開始瘦的柏原式飲食法大公開》

13位ISBN编号：9789861302719

出版时间：2015-5-8

作者：柏原幸代

页数：144

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.tushu000.com

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹痢》

內容概要

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹力：從肚子開始瘦的柏原式飲食法大公開》
怎麼可能？瘦肚專家原來是「飯」！
引發日本電視 & 雜誌媒體熱烈迴響！
超過2萬人的親身實踐
會從肚子開始瘦的《柏原式》減重法

你是否已經吃很少了，但減肥成效卻不太明顯？
想要變瘦，光憑少吃、多動是不夠的！
柏原式的營養平衡飲食法，
只要餐餐營養比例跟著吃！燃脂速度真的超驚人！
讓你一路狠狠瘦下去，腹部凹進去、曲線秀出來！

你知道嗎？其實每一餐好好吃飯就能從肚子開始瘦，這是醫師或營養專家才知道的減重瘦身常識。本書教你如何徹底實踐，利用吃飯在短短幾天狠甩脂肪、養成不易發胖的體質！

人生最後一次瘦身！柏原式的七大飲食原則

攝取會提高身體燃燒力的營養價值高的飲食，重點是食材的選擇和組合方式而非抑制卡路里。米飯是瘦肚子的超級食材，脂質低且含有優質碳水化合物與蛋白質，讓熱量燃燒的效果非常高。掌握「米飯6成、配菜4成」的比例，就能趨近讓身體熱量容易燃燒的營養平衡。慢慢咀嚼，保持「好吃」的想法細細品味，能從腦或胃腸分泌出提高代謝的荷爾蒙或消化液。從早餐開始換成提高體溫的飲食，「米飯+味噌湯」可幫助腸胃充分活動。三餐都要好好吃，每餐間隔4小時以上到8小時以內，下午吃些點心也OK。不管是酒或外食都開心享用，常常說話、大聲笑、享受食物、壓力少的人有不會胖的傾向。

從身體內側掀起革命！變瘦又變健康的米飯效果

從腹部脂肪開始燃燒，針對內臟脂肪效果最明顯。
提高身體代謝力、熱量燃燒不間斷。
胃腸吸收力&排出力大提升，天天順暢不便秘。
溫暖身體，改善冰冷體質。
斑點、細紋、青春痘、老化等肌膚問題通通解決。
一日元氣滿載，打造強韌的精神力。

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹痢》

作者簡介

柏原幸代（Kashiwabara Yukiyo）

減重瘦身諮詢師 / 管理營養師

透過協助超過2萬人的飲食的經驗，開發「從肚子開始瘦的減重瘦身方法」。

現任一般社團法人日本健康食育協會代表理事、資生堂學園兼任講師、東京都醫師會診療情報提供委員會委員、健康・食育MASTER講座監修者（公益財團法人日本生涯學習協議會 管轄：內閣府 監修、認定）、OTY食LIVE股份有限公司研究中心董事副會長、Sun Five股份有限公司董事、完美營養師委員會委員長。

長年從事企業的健康管理，是健康和食育的專家。擅長的領域包含在醫療機構針對不同的患者進行營養諮詢，以及美容沙龍業界和日本職業足球聯盟青少年隊、專業拳擊手等的頂尖運動員的飲食協助。並指導餐飲店店鋪開發、高級超市的行銷、大型藥妝店的營養補充品和化妝品開發，以及糖尿病患者和女演員的健康管理、協助提高懷孕力和照護預防等各種和「飲食」相關的知識。

現為連鎖定食股份有限公司「大戶屋」的食育諮詢師，除了負責員工研修、菜單的諮詢之外，一年舉辦250次國內外店鋪的「成人的食育」講座。

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹痢》

書籍目錄

超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹力：從肚子開始瘦的柏原式飲食法大公開 - 目錄導覽說明
前言.....醫師或營養專家才知道的瘦身常識大公開
來自醫師、運動員、藝人的真誠推薦

PART 1

好好地吃，就能從肚子開始瘦！

提高熱量燃燒的米飯飲食法，馬上讓肚子變平坦

- 1 選米飯比選麵包更能從肚子開始漸漸變瘦
- 2 「米飯6成，配菜4成」照比例吃就會瘦的超完美黃金平衡！
- 3 米飯是世界第一有效的「減重瘦身食品」！
- 4 斑點、細紋、暗沈消失！讓外在年齡更年輕的飲食法
- 5 雜糧飯是會讓人狂瘦的營養聖品！「小腹凸出」立刻就能消除
- 6 每天一頓便宜早餐，保證你10年後依然美麗
- 7 選擇顏色深的蔬菜，提高熱量燃燒的效果一級棒！
- 8 只要照做10天，肚子就會瘦！短期集中減重瘦身菜單

PART 2

從肚子開始瘦的習慣

比起「很大的變化」，其實「小小的變化」才能持續瘦下去

- 9 一邊想著「哇，好像很好吃！」一邊吃，就能變成不易胖的體質
- 10 「一天三餐」的體內運動法！不吃早餐或晚餐，容易老化又變胖！
- 11 23點~凌晨2點之間已經睡覺的人，會重返年輕且容易瘦
- 12 愛笑愛說話的人瘦身最速效，樂觀的意識打造會瘦的循環
- 13 每天用大鏡子觀察自己，打造出「腰圍22吋」的身材

PART 3

別讓生活中的「毒」食物讓你越吃越胖！

揭開超市、店舖恐怖又驚人的內幕

- 14 還在用營養補充品減重瘦身嗎？！請小心騙人的減肥藥
- 15 吃零熱量食品易養成「冰冷體質」，吃人工甘味劑形成「甜食依賴症」
- 16 品質低劣的油妨礙代謝力！改用優質的「油」和「米」打造水潤美肌
- 17 市售沙拉久放營養素易流失！在家自己做，幫助脂肪燃燒更容易
- 18 胃痛吃胃藥未必見效！米和檸檬更能提升消化力
- 19 便秘光吃優格是治不好的！雜糧飯更有助胃腸活動
- 20 加工食品營養少、添加物多，重視生鮮食材更健康
- 21 用米飯徹底改善冰冷體質，比生薑茶更有長效性
- 22 肚子八分飽會瘦？錯！！其實吃到滿足才是會瘦的吃法
- 23 強調菜色豐富的便當，反而製造出變胖的悲劇
- 24 不吃碳水化合物&低醣的減重瘦身法，反而產生微胖體型？！

PART 4

專為外食族設計的瘦肚子法！

在沒有壓力的情況，快樂的吃吃喝喝就不會胖

- 25 盡情享受外食或喝點小酒！開心的人才不會胖
- 26 下酒菜選用原則~「黏、豆、綠、菇」！用食物慰勞肝臟就不易發胖
- 27 分盤多的定食是瘦身的好幫手！拉長咀嚼時間&預防快食的祕訣
- 28 比起漢堡排更推薦肉排！保持食材原狀增加咀嚼感

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹痢》

- 29 即使吃炸物也不會胖的吃法！聰明用米飯調整脂質比例
- 30 飯和菜混合吃！增加咀嚼次數，打開胃腸的開關
- 31 慎選外食店家！食材在現場調理為首選
- 32 你的意識決定瘦身成果！用「吃了會瘦」取代「吃了會胖」的念頭

PART 5

「會瘦」的食物 = 打造「強健心和身」的食物

不只改變外在，連性格也會跟著改變！

- 33 食物具有讓人脫胎換骨的魔力！外型內在通通有效改變
- 34 吃飯的人情緒會更加安定，專注力、意志力大提升
- 35 小心！砂糖會製造出歇斯底里的人！血糖急速升降是精神不安的元凶
- 36 常喝蔬菜汁的人不容易有大成就，因為精神力&工作力難維持
- 37 慎選當季食材提升精神，有效對抗壓力不用花大錢！
- 38 創造不會生鏽的腦袋！早餐不知該吃什麼的時候，就吃蛋汁拌飯吧！
- 39 打造出強韌精神力的「定食餐」 「吃的順序」很重要！

PART 6

姿勢正確也會瘦！

即使不用辛苦的運動也能得到的瘦身效果

- 40 改變「站」、「走」、「坐」的姿勢，即使只是打掃也能變瘦
- 41 「正確的站」讓肚子變瘦！
- 42 「正確的走」從下半身開始緊實！
- 43 「正確的坐」就能達到肌肉訓練！
- 44 縮肚子7秒 真的會從肚子開始縮下去！

結語.....想向各位傳達「吃了就會瘦」的趣味性

「吃到滿足為止，從肚子開始瘦」柏原式減重瘦身法的7個飲食規則

《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹痢》

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.tushu000.com