

《歐賣尬!不用節食就能瘦身》

图书基本信息

书名：《歐賣尬!不用節食就能瘦身》

13位ISBN编号：9789861851303

10位ISBN编号：9861851305

出版时间：2007

作者：馬克．海曼醫師

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

《歐賣尬!不用節食就能瘦身》

作者簡介

打破你長久以來有關減肥的種種迷思

少吃 + 多運動 = 減輕體重，吃肉長肉，低醣或無醣飲食可使人變瘦，減餐可以讓人輕體重，法國人之所以苗條，是因為他們都喝酒吃牛油.....這些大家認為理所當然的減肥知識，其實是大錯特錯！！本書將提出科學理論——打破長久以來深植在我們腦中有關減肥的迷思。

享瘦人生，促進新陳代謝就對了！！

營養基因體學（Nutrigenomics）是一門研究食物與人類基因對話方式的科學，而根據這項新進科學顯示，促進新陳代謝確實能讓你的身體經由重整而打開「減重」與「健康」的訊息，同時將「變胖」和「疾病」的訊息關閉，進而達到自動減重的目的。

你從本書中可以知道：

要減重就一定要吃醣類食物的真正原因。關於這點，幾乎所有現代飲食的觀念都錯誤。

在許多食物中所發現的兩種有害物質，有可能使你減重的努力功虧一簣，而你又可以用什麼方法輕易避開他們。

為什麼你身體的設定是會長胖的，而怎麼做可以重整這個設定進而燃燒脂肪。

為什麼幾個簡單的測試就可以一針見血地點出你減重計畫失敗的理由，以及解決這些問題所應該採取的步驟。

為什麼少吃多運動事實上會讓你變胖！

用什麼方法控制自己的食慾，同時在不計較是否為醣類食物、脂肪量與卡路里數的情況下，還能讓自己有飽足感。

如何強化個人的新陳代謝機制，使睡眠期間也能燃燒多餘的脂肪??這個步驟若有任何一點閃失，反而會迫使自己的身體囤積過多的脂肪。

為什麼某種特別的食物有可能就是使你無法減重所少掉的那個環節，而又為什麼有百分之九十五的人對這項食物的攝取量都不夠。

在本書第一部分，作者將加以陳述並一一擊破我們努力減肥和追求健康的過程中，混淆困惑、蓄意搞亂、同時誤導我們的迷思。

在第二部分裡，將告訴你如何讓你的新陳代謝運作、如何喚醒你燃燒脂肪的基因、如何關閉讓你變胖的基因、以及如何調整自己的身體而能自動減重。

至於第三部分中，本書將細述一份簡單的八週減重計畫，根據你獨一無二的基因需求來幫助你減輕體重。既然我們每個人的身體都不一樣，且可能多少都需要某些營養品來喚醒自己體內燃燒脂肪的DNA，作者將明白告訴大家怎麼做，才能針對個人的特別需求而量身訂定屬於自己的減重計畫。這項計畫包括了各式菜單、食譜和購物清單，以及為了讓新陳代謝維持良好狀況與長期健康目標所擬定有關補充品、運動和生活方式治療法的建議。

無需讓自己挨餓、或是不斷計算著路里數和脂肪含量以及含醣量。只要按照我們的基因進食，開啟潛藏在DNA中的燃脂密碼，就能讓你輕輕鬆鬆享瘦人生。

作者簡介

馬克·海曼（Mark Hyman）

醫師是整合醫學界最有權威的期刊《健康與醫學的各種治療法（Alternative Therapies in Health and Medicine）》的總編輯。他在伯克夏郡（Berkshires）的峽谷農莊擔任聯合醫學主任十年之後，目前於美國麻州東部的歷諾克斯（Lenox）城鎮開業。海曼醫師同時也是《紐約時報》暢銷書《全面加強預防（Ultraprevention）》

《歐賣尬!不用節食就能瘦身》

精彩短评

1、内容充实，理论和实践都讲得很棒！

《歐賣尬!不用節食就能瘦身》

章节试读

《歐賣尬!不用節食就能瘦身》

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