

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

图书基本信息

书名：《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果汁 + 晚上喝湯」減肥法》

13位ISBN编号：9789866228650

10位ISBN编号：9866228657

出版时间：2013-3-27

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：藤井香江

页数：136

译者：許慧貞

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

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

內容概要

全球銷售超過30萬冊！

每個人都喝「神奇蔬果汁」，效果驚人。

《果汁瘦身奇蹟》最強第二彈！

【早上喝果汁】+【晚上喝湯】=2天速甩3kg！

「一杯高酵果汁」+「一碗燃脂蔬菜湯」，脂肪不再堆積腸子裡，改變「難瘦體質」。

已經吃很少了，為什麼還是三層肚、粗手臂、大餅臉？日本知名果汁女王說：一直瘦不下來，是因為你的飲食方式早就錯誤，腸道累積了太多「污泥」，就算喝再多果汁，這些「會讓你變瘦的營養素」當然無法吸收，養成一直瘦不下來的『難瘦體質』！想要加強減肥成效的力道嗎？現在，只要將早上的果汁生活，加入「晚上喝蔬菜湯」的習慣，淨化堆滿「宿便」和「毒素」的身體，就能提升代謝，養成「永遠瘦」的體質！

為什麼「晚上喝蔬菜湯」可以瘦更快？

1.【排出宿便和毒素】

充滿「宿便」的肚子，吃再少、流再多汗都瘦不下來，想變瘦，一定要先「淨化腸道」，只要腸道乾淨了，全身細胞都會活化起來，身體就會更容易燃燒脂肪！

2.好消化，提升【代謝力】

晚上身體消耗的卡路里變少，是最容易囤積脂肪的時段，晚餐改吃由大量蔬菜熬煮的蔬菜湯，無疑是晚餐的最佳選擇。

3.適合加入【燃脂效果高】的食材

蒜頭、青蔥、洋蔥、辣椒是「燃脂四大天王」，但早上喝果汁較難加入此類食材，所以在晚上煮蔬菜湯時加入，可以料理出美味的瘦身湯品。

4.【烹煮簡單方便持久】，還能滿足食慾

晚餐的蔬菜湯可以一次大量製作，保存起來，要喝時再加熱即可食用，忙碌的夜晚也能輕鬆享用好喝的蔬菜湯，最適合減肥總是半途而廢，又愛吃美食的你。

只差3公斤瘦不下來？「早餐果汁+晚餐蔬菜湯」讓你燃脂速度加快，瘦得更漂亮！

本書作者在歷經懷孕生子後，實行「早餐果汁減肥法」，雖然維持生孩子前的窈窕身材，但她發現還是差2、3公斤才能達到理想體重，於是繼續研發更新的瘦身法 - 「早上喝果汁+晚上喝蔬菜湯」減肥法，除了持續早餐喝果汁瘦身之外，本書很適合4種人閱讀：

(1) 實行「7天瘦肚子的神奇蔬果汁」，想再更瘦的人！

(2) 就是差2、3公斤，就可以瘦得很完美的人！

(3) 忙碌的上班族，回到家已經8、9點，根本沒有時間做飯的人。

(4) 不愛吃甜食，也不常吃宵夜，偶爾會做運動，但就是只要喝水也會胖的人！

用「果汁+蔬菜湯」，打造「永遠不會胖」的體質！

你總是讓自己陷入「明明有比較少吃，卻還是胖了；因為怕發胖，所以什麼都不敢吃」的困境？

對於減肥這件事，是否已呈現「放棄狀態」？

本書作者在16年前靠著「早餐果汁減肥法」，半年內成功減重20公斤。不過之後有段時間無法確實地掌控體重。由於下班後已疲累不堪，懶得煮晚餐，所以每天晚上都以微波食品草草解決，沒想到體重竟偷偷增加，並且深受便秘及水腫之苦。

於是作者便嘗試了利用大量蔬菜料理「夜間喝蔬菜湯」的減肥法。結果，居然在兩個禮拜內成功甩掉之前怎樣都減不掉的那3公斤！當然，作者的「產後發胖」問題也順利解決，繼續維持窈窕好身材！

這些「想瘦的心願」，果汁女王一一幫你實現！

「因為工作忙碌，沒時間運動，希望能有簡單又速效的瘦身法。」

「想DIY減肥餐，可是自己做出來的果汁或蔬菜湯，總是不太好喝。」

「減肥果汁希望能有更多樣化的選擇。」

「早上喝減肥果汁，希望晚上也能吃減肥餐，這樣就可以雙管齊下。」

想和果汁女王一樣，半年就能瘦下20公斤嗎？或是你要求不多，只要能瘦下3公斤就好，讓微凸小腹、水腫雙頰可以消失，就很滿足了？只要改善「早上和夜晚」的飲食習慣，就能擁有永不發胖的體質！營養均衡就是『永遠瘦』的關鍵！馬上就能動手做，幫你找回「瘦身動力」！

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

吃飽飽也能瘦！讓食物幫你減肥！

食材該如何搭配，脂肪才能以「最快速度」燃燒？如何做出美味喝不膩的「激瘦果汁和湯品」？這些答案本書完整大公開！

掌握「4大重點」，把難瘦的3kg瘦下來，7天再度擁有「會瘦的體質」！

吃不飽怎麼辦？選擇「6大好物」和減肥果汁湯品一起吃，擁有滿滿飽足感，還能提升瘦身成效！

早餐vs晚餐怎麼煮最瘦？介紹「12大排毒水果」及「12大燃脂蔬菜」，排毒燃脂一次到位！

善用「6步驟水炒法」+「4大料理幫手」，減肥湯品不需長時間燉煮，一口氣引出鮮美滋味！

嘴饞時，就吃「9大低卡零嘴」讓減肥零壓力，精神獲得滿足，還有令人期待的減肥功效喔！

為忙碌上班族設計「關鍵2週甩肉計畫」，不小心發胖了，短時間就能變瘦！

47道色彩繽紛的特調「植化素果汁」+39道「配料豐富」的激瘦湯品，讓你「瘦身能量全開」！

想減肥卻又不知從何開始嗎？「一週必瘦菜單」獻給第一次想變瘦的你，效果絕對可期！

「3大類蔬果的完美組合」，了解蔬果的營養素特性，在家就能自己設計減肥食譜！

自製「4大無添加高湯配方」，製作簡單不費力，讓減肥湯品變好喝了！

【瘦身，要健康】一直瘦不下來的身體，代表生理機制已經遭到破壞，潛藏許多疾病風險。「天然蔬果」不僅能讓身體排出毒素、提高代謝力與抵抗力，更能喚醒身體「燃脂本能」，不知不覺瘦一大圈。

【減肥要快樂】想變美麗，首先自己要先快樂。痛苦運動、禁吃美食只會傷害你的身體與心靈。多樣化的果汁與湯品，既美味又有滿滿的飽足感，另外還可以吃喜愛的正餐與零食。

【獨家強力燃脂配方】經無數次實驗、集作者多年心血完成的「終極減肥食譜」，告訴你如何搭配各種食材，才能達到最高的燃脂效果！

【輕鬆做，簡單瘦】早餐3分鐘、晚餐10分鐘就能快速完成！最適合沒時間上班族、減肥新手的「零壓力減重法」。

【最強力見證】全球體驗《果汁瘦身奇蹟》的人數持續攀升，每個人都驚呼「實在太神奇！」他們都變瘦了，你還在等什麼？

【最有效率減肥法】只要喝高酵果汁，就能改變體質，保固一生「永不發胖」。書裡特別收錄作者的「一週必瘦菜單」、「關鍵2週甩肉計畫」，不麻煩、不困難，馬上就能看到成效！

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

作者簡介

藤井香江

【果汁瘦身女王】

《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》暢銷書作家。

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，挑戰各種方法都失敗，陷入「體型肥胖卻營養失調」的狀態。為了調理身體，她開始實行自己研發的「早餐果汁減肥法」，每天早上喝現榨的新鮮蔬果汁，半年成功減重20公斤。

成功減重後又進一步採取「早上喝果汁X晚上喝湯」的方式，徹底調整體質，16年來都維持減重後的體重、身材，不再復胖。

著作包括《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》（講談社）。

部落格「KAE's 美容調理法」<http://ameblo.jp/kae-recipe/>

書籍目錄

- 【作者序】「早上喝果汁X晚上喝湯」的果汁瘦身奇蹟
- Part1 早晚喝「果汁+蔬菜湯」，變瘦、變美的秘密！
 - 用果汁+蔬菜湯，打造永遠不會胖的體質！
 - 神奇蔬果汁 vs. 蔬菜湯的4大瘦身重點
 - 吃太多「毒素」和只吃單一食物，是變成「難瘦體質」兩大主因
 - 充滿「宿便毒素」的身體，永遠瘦不下來！
 - 挑對時間攝取酵素，頑固脂肪就會自己消失！
 - 早上喝果汁v.s晚上喝湯，讓你瘦更快的秘訣
 - 把最難瘦的地方瘦下來！「蔬菜+水果」就是燃脂機！
 - 早上喝果汁X晚上喝湯 輕生活提案
- 【column】「早上喝果汁X晚上喝湯」還是吃不飽怎麼辦？
- Part2 現在就能馬上開始！展開「早上喝果汁X晚上喝湯」的享瘦生活！
 - 掌握「早上喝果汁X晚上喝湯」的5大重點
 - 早餐v.s晚餐，「減肥食材」大推薦！愈吃愈瘦、排毒燃脂一次到位！
 - 美味3步驟！「減肥早餐果汁」這樣做最美味！
 - 4大料理好幫手！百喝不膩！「激瘦蔬菜湯」輕鬆上桌！
 - 沒下過廚也不怕！人人都能輕鬆上手！「水炒法」做出美味加倍的減肥湯！
 - 滿滿的活力酵素！早餐燃脂果汁Best6
 - 燃脂番茄蜜
 - 生薑柳橙汁
 - 奇異果點綴青紫蘇
 - 清爽白蘿蔔蜜飲
 - 優格風味雙葡汁
 - 美肌芝麻香蕉豆漿
 - 強化「易瘦體質」！晚餐蔬菜湯Best6
 - 甘甜番茄香料蔬菜湯
 - 低卡消脂韓式鍋
 - 強力燃脂酸辣湯
 - 高酵五蔬冷芡汁
 - 速效排毒香菇湯
 - 山芋蘑菇利休湯
 - 【column】減肥中必備！超推薦「低卡零嘴」
- Part3 健康速瘦3公斤！「關鍵2週甩肉計畫」Start！
 - 瘦子體質用「喝」的！先排毒、後燃脂，不小心發胖了，短時間就能瘦！
 - 絕對成功！「14天甩肉計畫」3大原則
 - 前進！「不發胖的生活」作戰行程表
- Step1【排毒期】只要三餐喝果汁，排宿便、體內徹底淨化！
 - 基本款能量胡蘿蔔汁
 - 微風鮮綠色果汁
 - 三紅排毒果汁
 - 南洋風白蘿蔔汁
 - 維他命C紓壓果汁
 - 粉紅甜心果汁
 - 超排毒鮮果汁
 - 消除減肥過程中的壓力：來杯療癒身心的「解壓茶飲」吧！
 - 薄荷綠茶
 - 扶桑花檸檬茶

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

迷迭香蜂蜜茶

Step2 【12天燃燒脂肪期】早喝果汁 × 晚喝湯 = 雙重瘦身效果！

· 燃脂最強！早餐果汁篇

蕃茄多C果汁

蕃茄生薑甜酒

微辣雪克

夏日旅行

酸甜雪克

抹茶香蕉奶昔

綠茶楓糖豆漿

蘋果多酚鮮果汁

薄荷葡萄雞尾酒

覆盆子柳橙汁

覆盆子酸奶昔

蕃茄蜜桃濃果汁

· 吃再多也不胖！晚餐蔬菜湯篇

· 8大激瘦蔬菜，「燃脂湯基底」一次備齊！

鯉魚鮮蔬味噌湯

醬油風味蔬菜湯

咖哩暖胃精力湯

高纖青菜豆漿鍋

泰式清毒蔬菜湯

中式牡蠣風味湯

蕃茄野菜和風湯

義式高醇營養湯

山芋滋養元氣湯

清檸低卡瘦身湯

優纖泡菜納豆湯

黑胡椒蛋花湯

Part4 創造美麗的「瘦身果汁」

· 蔬果天然的繽紛顏色，就是美麗來源！喝杯「會變美」的「植化素果汁」吧！

七彩特調果汁

美肌果汁豆漿

高纖水果優格

雙莓年輕果汁

早安沙瓦

青葉蘋果汁

熱帶鮮果奶昔

熱情香橙汁

盛夏紅色雞尾酒

和風黑豆奶泡

甜梨白玉汁

巨峰藍莓汁

楓糖青葉汁

【column】自製「水果酵素蜜」代替砂糖，健康美味不流失！

Part5 提升減肥效果，七種強效「瘦身排毒湯」

· 速效！改善7大症狀湯品食譜

【改善虛寒體質】

關東煮排毒餐

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

酒粕生薑燃脂湯

活血芋頭咖哩湯

【消除便秘】

菇菇高纖湯

輕盈飽足豆腐湯

椰汁南瓜濃湯

高纖水果優酪乳

【消除水腫】

消腫玉米穀物粥

芋丸海苔湯

去脂烏龍薯湯

窈窕綠野女神

【紓緩壓力】

芹菜蛤蜊紓壓湯

檸檬花椰菜濃湯

仔魚安神湯

閃亮芹菜汁

【改善女性身體不適】

暖和活血藥膳湯

蕃茄蛤蜊美容湯

羊栖菜味噌補血湯

女力果汁

【消除疲勞】

鮮美鯛魚蘋果湯

梅子蘿蔔消化湯

山芋與明太子濃湯

活力檸檬雪克

【改善失眠】

扇貝與白菜勾芡湯

茼蒿豆腐甜酒鍋

萵苣蝦湯

香蕉可可安眠豆漿

【column】「瘦身燃脂油」入菜好美味！吃飽飽也不變胖！

Part6早上喝果汁X晚上喝湯，減肥成功的秘訣

- ．超推薦！絕不失敗的果汁瘦身法，獻給「第一次想變瘦」的你！
- ．水果野菜的完美組合！讓「脂肪燃燒力」衝到最高！
- ．減肥湯品「變好喝了」！自製「無添加高湯」，排毒效果奇佳！
- ．早上喝果汁X晚上喝湯QA大解答

【結語】運用「果汁+蔬菜湯」打造雙重瘦身效果，現在開始絕對不嫌晚！

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

精彩短评

1、许多菜谱还蛮实用。就是。。。瘦子执行起来是要变虚弱的节奏。

《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果」》

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