

# 《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：9787534156700

10位ISBN编号：753415670X

出版时间：2013-9

出版社：浙江科学技术出版社

作者：[日]藤井香江

页数：112

译者：黄琼仙

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](http://www.tushu000.com)

# 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

## 内容概要

《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》是果汁减肥女王藤井香江“独家特调”的健康减肥果汁配方。介绍90道愈喝愈瘦的美味果汁，食材简单、好买，一次只要3分钟就搞定。每天早餐空腹喝一杯，2周减4公斤！让你30岁照样拥有18岁的水嫩肌肤。不论大家是否喜欢喝蔬果汁，早餐果汁减肥都能持续下去，因为早餐果汁美味、健康、营养，简单省时，不用担心身体变寒，一整年都是瘦身的好时机——春排毒，夏快瘦，秋修复，冬代谢！

# 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

## 作者简介

藤井香江，1975年出生。鸡尾酒&果汁调配师、美容编辑&作家。17岁时因为停止运动的习惯，体重从50公斤飙升至70公斤。于是下定决心减肥，挑战各种方法皆宣告失败。陷入“体型肥胖却营养失调”的状态，为了调理身体，每天早上喝现榨的新鲜蔬果汁，开始实行“早餐果汁减肥法”。利用自己研发的新鲜蔬果汁食谱成功度过减重停滞期，半年内减重20公斤。现在依旧继续每天“早餐喝果汁”的生活习惯，体重未曾反弹过，而且15年来都维持减重后的体重和身材。著作有《美容健康效果一级棒！鲜榨果汁》、《疗愈身心的夜间饮品》等。

# 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

## 书籍目录

### Part 1 半年瘦20公斤不反弹！史上最有效的“早餐果汁减肥法”

曾经不吃淀粉，只吃香蕉都失败，改成早餐喝神奇蔬果汁，竟然瘦20公斤

早餐喝果汁，肥胖体质改变了！实现梦幻体重，49公斤！15年没反弹

胖或瘦，“酶”是关键！新鲜水果蔬菜汁，让脂肪快速燃烧

早上是减肥黄金时间，配合生理时钟减肥最有效

早餐喝果汁——贵妇不说的美丽秘诀，便秘消失、美肌、抗老化

就从明天开始变瘦吧！人人都适用的早餐果汁减肥计划

1日断食果汁轻松排除毒素，体内净化，毫不费力就能瘦

希望健康快瘦的人，可以挑战3日果汁微断食法

12种最棒的减肥果汁食材，美味、耐放、超好买

好生活，保存你的珍贵酶

### Part 2 一日1杯“高酶果汁”，帮你狂甩脂肪，不运动也能瘦

“早餐果汁减肥法”的四大重点

制作果汁的基本工具

超简单！好喝！“新鲜早餐果汁”的基本制作步骤

“目测”也OK！喝出健康窈窕，减肥果汁这样做

摄取大量酶！超推荐！高酶果汁Best4

改善减肥期间不适症状，酶100分！美味疗愈果汁

超美味混搭果汁，只要“比例”对了，减肥果汁也可以很好喝

### Part 3 只要3分钟，DIY果汁好简单！“愈喝愈瘦”的减肥果汁

燃脂排毒果汁——让脂肪快速燃烧

成功燃脂的必胜攻略

“快瘦美白”果汁——贵妇最爱的配方

窈窕快瘦的攻略术

“养瘦净化”果汁——帮身体排毒、修复

养瘦净化的攻略术

“活力代谢”果汁——身体暖和，肥肚OUT

促进燃脂效率攻略术

减肥的好帮手！喝了会变成“易瘦体质”的果汁

3种食物酶，健康瘦身超有效

### Part 4 不发胖、不怕身体变冷、血糖不升高！早上空腹喝蔬果汁，减肥一定成功

### Part 5 8个黄金关键点，让你远离初老现象，瘦更快！你一定要知道的减肥常识

两个重点，午餐、晚餐不再烦恼怎么吃

午餐这样吃能提升减肥效果，瘦得更快

解毒食材大公开，果汁快速排毒

五色蔬果营养满分

色彩食材让你远离“初老一族”

选购食品时，请留意GI值

了解食品的真面目，不让毒素危害身体

六款温暖的“助眠饮品”，陪你度过失眠的夜晚

# 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

## 精彩短评

- 1、虽然减肥效果不如作者所说的如此神奇，但是每天给自己做一杯健康蔬果汁，还是很赏心悦目的
- 2、针对四季提供了相应的果汁食谱，后面补充了些抗氧化提高新陈代谢的，主要食材与a食材搭配，操作性挺强的。  
目录没有起到纲要的作用，翻完发现逻辑还可以，愉快的实践中，味道都还不错
- 3、学到了一个词“酶”
- 4、书是不错呀，但是那各种果汁好复杂
- 5、我也是醉了，百度阅读里面花钱买了正版，开始读的时候才发现是两本书，买的是《7天瘦肚子的神奇果蔬汁》，要不要这样啊！
- 6、看上去不错。
- 7、一句话概括就是用果蔬汁代替早饭，打算试试看，也不算麻烦~
- 8、还是不习惯早餐只喝果汁。这种噱头的书名以后还是不要相信吧。就当做教你如何做果汁，来看吧~
- 9、算是比较全面可以照着做

# 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

## 精彩书评

- 1、胖人应该都有过这样的感受：走路大腿会互相摩擦，想蹲下时腹部赘肉挤成一团，蹲不下不说，还憋得慌。这时会感觉非常难受。作者因为想减肥阅读了很多的书籍，试过很多瘦身的方法。可是诸多计划只是“胖——瘦——更胖”的恶性轮回。我们生活中类似的例子肯定也不少。通过向许多医师请教，努力阅读专业书籍，并认真思考身体的结构，终于提炼出一条减肥理念——回归原点，即回归孩童发育时期的饮食生活。结果，经过80天，体重从70公斤逐渐变成了50公斤。进一步的研究发现，“营养均衡”才是造成这样惊人减肥效果的原因。就这样，作者以自己15年前减肥20公斤，至今没有反弹的成功经验，以“酶营养学”等知识为依据，研发了简单轻松、不会反弹的“早餐果汁减肥法”。这种减肥法的理论依据之一是：身体的基础代谢量会随着年龄增长而递减，如果持续年轻时的不良生活习惯，只会越来越胖。所以，成人减肥的重点在于改善“因年龄增长而已退化的代谢功能”，积极摄取具有抗衰老效果的食物。新鲜的蔬果富含强化消化代谢功能的“酶”，以及保持年轻的“抗氧化物质”，并且还有提升解毒能力、免疫力和美容的功效。也就是说，早餐果汁减肥法中起决定作用的是提供了代谢必需的“酶”。酶与呼吸、代谢、食物的消化吸收、血液循环等所有的生命活动关系密切。酶分体内的“潜在酶”和通过饮食摄取到的“食物酶”两种。而体内潜在的酶又分“消化酶”和“代谢酶”两类。吃了食物后，口腔和胃等部位会分泌“消化酶”，分解食物养分，转化为容易被身体吸收的形态。“代谢酶”负责将养分转换为能量，修复损坏的细胞，促进老旧废物排泄，与人体维持生命活动的功能关系密切。潜在酶会随着年龄增长而变少，加上一天的产量有限，必须通过食物补充酶。水果、蔬菜、新鲜鱼肉生食富含食物酶成分。食物酶在超过48小时就会被破坏，所以，新鲜蔬果汁是获取食物酶的绝好途径。因此，我们每餐吃一些生的蔬菜、水果来获取一定量的“酶”，就是获取了消化的动力，能够活化身体代谢功能，让体内的肥肉脂肪加速燃烧，从而达到减肥目的。这也就是“生食减肥法”了罢。另外，根据中医传统养生理念，“五谷为养”。身体最需要的营养精华蕴含在五谷杂粮中，五谷杂粮才是主食，其他的只能作为辅助。如果舍本逐末，会得不偿失。所以，我认为任何的减肥法，给我们提供的都是一种理念。因为每个人的身体条件不同，同一减肥方法会有不同的效果。只有像作者那样，广采博览，结合自己的体质条件，找到适合自己减肥的方法才是最重要的。我们首先要有良好的生活理念存在。总之，本书从“早餐果汁减肥法”的科学原理说起，详细介绍了果汁的制作工具，书的主体部分列出了各种果汁制作的材料、配比、制作方法及功效，可操作性非常强。并且用问答的方式解释了减肥时会遇到的困惑，用八个黄金关键点列举了减肥的常识。是实用价值非常高的一本书。既然有这种既不需要大量运动、又不消耗时间的减肥法，何乐而不为呢？
- 2、看了别人的评论对于这本书有批评有赞赏，但是我自己确实想赞赏它的。为什么？因为我实打实的真的瘦了，就连我妈妈也瘦了。我来说说我自己的怎么吃吧，书中说想怎么吃就怎么吃这点我是真的贯彻实行的。中午又是煎饺又是水煎包，有时候还来碗面条，可是我还是瘦了。但是，用客观的评价来说，对于晚上我却是敢胡吃海塞的，这点就跟我妈妈一点都不一样。而且加之刚开始的时候急于减肥，所以刚开始的时候很焦虑导致瘦的超级慢。我虽然没有作者那么厉害，一个月瘦18斤，但是2个月我也是瘦了10斤的。我妈妈更强，她是晚上又吃吉野家的双拼饭，又是麦当劳的超值晚餐，或者是去老家儿吃饺子面条啥的，虽然每天减得很少，有的时候体重也会增长，但是2个月的时间，她竟然比我瘦的还多，所有身边的人都一眼看出了她瘦了，询问她如何瘦下来的。但是这只是我们的减肥，我的体质也算是一胖体质了，从上小学胖到了上班，能有这么一次经历也算美妙了。仅个人观点，希望对大家有用。总之，我总结的经验就是要不就晚上一直吃饭，要不就彻底不要吃，吃的话也要吃生食，不要肉食和过油的食物。要不真的很容易胖的。
- 3、近些年来，也许是应了“心宽体胖”这句老话，我的体重也从120斤长到了135斤，而屡屡提醒我这一现象的，就是不断加码的腰围而导致裤子的不停更换。我曾经在十几年都始终保持在公众面前的瘦子形象，也随着肚臍的凸出而烟消云散。老婆常趴在我腰间的“三层肉”上，悲哀的说，“腹肌啊腹肌，你当年的身影去哪了，是藏在了肥肉脂肪下面吗？”呜呼哀哉！就在我有一条裤子扣不上时，我遇到了这本书《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》，毫不犹豫的捧回家中细读，让我眼前一亮。众所周知，减肥是懒惰者的噩梦，运动疗法、节食疗法、甚至是抽脂疗法，都常常令人难以坚持。而这本书中介绍的早餐果汁，让人在健康瘦身的同时，不用通过运动节食等不喜爱的方式来折磨自己，更何况还能有针对性的瘦肚子，真是我的雪中送炭人。这本书提供了90道特调果汁，每道果汁都是由番茄、胡萝卜、西柚、菠萝、柠檬等市面上常见的蔬果为原料，精心混搭，生成“高酶果汁”，并且根据适当的

## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

比例，避免了“良药苦口”的现象。而且原料配方都是选用新鲜的蔬果，无任何添加剂，自己动手DIY一杯，既安全健康又营养美味。从减肥原理，到搭配比例，再到注意重点，作者都做了详细的介绍，再加上彩页的视觉冲击，让人实在无法不动心。这不，我现在正品尝着“活力代谢”果汁，你要不要也马上动手试一杯？文/卢育涛 2013.09.16

4、如果不是瘦到晚上站在那儿，让人远远瞧去分不清是人还是路灯杆子的话，现在就连那种身材好到让人妒嫉的MM都会喊着要减肥。这虽然不是一个以瘦为美的时代，但，要说某人“珠圆玉润”，听的人绝不认为这是一句赞美。时光流转，一天天地，我家的小帅哥的身高看着看着往上窜，而我的体型就像是与他身高比赛似的，看着看着就圆了。这是一个很严重的问题，不过，开始的时候我并没有意识到，直到有一天，春去夏至，我忽然发现，我购买新裙子的理由不是因为看上新的款式，而是因为我的身体已经装不进去旧裙子里。唉，真的该减肥了……！都说，减肥无诀窍，无非是少吃多动。但对于我来说，减肥真的是个麻烦事，一、我有点胃寒，还容易泛酸，所以不能饿着。二、我不喜欢运动（不喜欢运动不代表从来不动，偶而地，我会快走，会做一些简易的瑜伽，但以我那种活动筋骨似的“运动”根本对阻挡不了食物转化为脂肪）。所以，虽然成天价地喊减肥，但基本上也就处在动动嘴皮子阶段上。瘦回原来的模样根本就是我的一个白日梦。不过，好就好在，我不怎么吃零食，也不怎么爱甜食。所以总算还不至于胖到不惨不忍睹。但，爱美总是女人的天性，但凡有容易实施的、比较健康的减肥方法，我还是愿意试一试的。最近得了一本新书《七天瘦肚子的神奇蔬果汁》，本来就对各类水果皆爱，如果在吃水果的同时把肥也给减了，那对于我来说，世间最美好的事情莫过于此了。书中有九十多道果蔬汁的配方，选用的基本上是常见的蔬果，苹果、香蕉、菠萝、西红柿、柠檬、芹菜、油菜等等，方法是早上起来，先喝一杯温开水，稍歇，再喝一大杯果蔬汁，如果觉得不够饱腹，那就请再喝。早餐要等等再吃，稍稍减点量。中餐正常吃，尽管吃你喜欢的东西，但要注意了，可别吃撑了。晚餐也要减点量，七点之后，尽量不要再吃东西，如果您的晚餐只能安排在七点之后，那么，请吃点好消化的东西吧，再减一点量。在实施果蔬汁减肥计划之前，我称了下体重，准备以十天为一个周期，看看这种减肥方法对我是不是真的管用。因为是空腹来喝这些果蔬汁，我觉得应该谨慎一些，多做点功课是必须的。对各类果蔬的性质，有必要作一些大概的了解。鉴于我自己的体质：胃寒、胃酸多。书，作为一种参照，我选择并修改了配方，找出认为比较适合自己的几种。同时，将早餐减去四分之一的量，并且分段食之，坚持不饿不吃的原则。晚餐也减了三分之一量，七点之后，不再吃东西，如果饿了，会补充一个苹果。减肥计划九月十五日开始，至九月二十四日，十天瘦了两斤（准确地说，是两斤差一点点，指针在一斤半与两斤之间晃荡，索性就按两斤算吧），不知道是不是与我修改配方有关，这种减肥方法在我身上表现得并没有像书中说的那样神奇，七天瘦小肚子。但这样的结果，我已经很满意了，打心眼儿里，我并不希望瘦的太快（你确定你不是吃不到葡萄说葡萄酸？）。哦，对了，我中途还吃了一次喜酒，一不小心吃多了，书中说，如果头天因种种原因不得不多食，第二天最好断食，只吃水果，而我怕自己的胃受不了，所以，没有照做。这个可能也有关系。如果，MM们对这种减肥方法感兴趣，建议一定要根据自己的体质，找到最适合自己的那一套。这种减肥方法是不是真的对身体无害，我不知道，只能说十几天过去了，我没有不适的感觉。

5、初步感想是：如果直接吃水果也可以瘦，我肯定是选择早餐吃水果了，就如我刚才实行的一样，一个是嫌炸果汁太麻烦，怎么着也要先买个炸汁机吧。以前买过，但效果不太好，后来就一直不想买，其实也是有了思维的惯性，前车之覆而已，如有可能再会买一个，就让我先从早餐吃水果开始吧，对于爱吃水果的我来说，实在是求之不得。首先一拿到本书就感慨，大约这类书是热销的吧，有多少人被肥胖困扰啊，所以这本书与普通书不一样的是，纸张完全是精装的，厚实而光滑，摸着十分舒服，让人有读下去的欲望，加上减肥的企图，让人一气读到底。我曾开玩笑地说：“女人由瘦变胖的过程，就是一朵鲜花变成牛粪的过程，有人说，那也有可能变成一朵蘑菇嘛，是啊，即便是变成蘑菇，那也大打折扣了啊，特别是健康问题随之出现，减肥就是当务之急。但是爱质疑的我还是一开始就有些疑问，比如作者说，这样减肥不用辛苦运动，但如果不运动，减肥会不会对身体有影响，毕竟胖子瘦子都需要运动才能真正得来健康，虽然确实有很多懒人不爱运动，但不管需不需要减肥，运动仍然是最必要的吧？不能因为它减肥效果不好就因噎废食吧？但本书提倡的理念毕竟吸引那种轻易就发胖的女子，因为它倡导养成易瘦体质，总听见有人说：我是喝水也会长胖的，这说明她容易发胖，一不小心就长胖了，很多一胖就丑，一瘦就美的女孩子尤其会烦和没信心，所以一时的胖不要紧，关键不要养成易胖体质了，这才是解决问题的根本。但其实本人平时都很符合健康易瘦体质的饮食习惯，但仍然是易胖体质，所以得反思一下了。也许生活中的一点一滴都对养成良好的心态有帮助，比如众人

## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

皆知的吃饭时“细嚼慢咽”，对我这种吃饭时急性的人来说，要实行就是件难事，这只能说明生活中的禅意还不够，修身养性的功夫也不够，难怪吴宓日记里吴宓将兰饮食任性当作是一种修养不够的表现，一点一滴体现心态，人的健康也需要努力才能维持，不努力的人，虚弱的身体就会随之而来。果然兰不久即因病离世。也怪，用平时较少见到的油菜榨汁，图片看上去果然与绿色水果榨汁质感不同，我还是更喜欢用猕猴桃或苹果来榨汁，菜天生就是用来炒了吃的吧，而非榨汁。当然本书就是用来实践的，需要日常经常这样来做，而不是写评论几句话就打发了。生活，也要努力才能美好。读完此书，感觉要是全部做到，都可以开个果汁店了，很专业也很细致，可以让你既成为水果达人，也成为减肥达人。

6、世界上有两种人，一种是怎么吃都不胖的人，另一种是吃什么长肉的人。很不幸，我属于后者。从二十多岁起，每隔一段时间我就要和脂肪做一下斗争，真可谓是持久战了。特别是有了小孩之后，每天过得太辛苦，无论从生理上还是心理上，都异常需要美食的慰藉。每次饱餐之后也会拥着胃默默推算一下卡路里，考虑一下应该如何通过运动把它们变成能量消耗出我的身体。但，大多数时间这些计划只是停在我的大脑中，很少付出实践。直到看过《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》这本书，才让我真正有了减肥瘦身的动力。首先，书中倡导的是我非常推崇的自然减肥法。即，不吃药，不节食，对身体健康有益。其次，果蔬汁味道酸酸甜甜，非常美味。没事也是愿意喝的，何况还能减肥瘦身。再次，榨个果蔬汁嘛，洗洗切开榨汁，几分钟而已，胜在简单方便。而且好像也不用配合太多的专门运动，就能达到肌肤水嫩，代谢平衡，排毒瘦身的效果。这种可以省事快捷少运动的减肥瘦身方式胖人最需要了。在《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》这本书中，作者藤井香江向我们介绍了90道她自创的愈喝愈瘦的美味果汁配方。有了这些配方在手，我们就可以随心所欲的调出最适合自己身体状况的果蔬汁。通过每天早上一杯果汁，清除体内垃圾，提高身体免疫力，增强体质，回复青春状态。清晨，从一杯缤纷甜香的健康果蔬汁开始愉快的一天，也是人生的一种享受吧。

7、当下瘦身已成为一种时尚现象，大有你不瘦身都不好意思和人家打招呼的感觉。继对自己体重要求苛刻的女士们之后，男人们也争先恐后的进入这一时尚区域。虽然每个人都知道：少吃多运动是减肥瘦身的不二法门，但人们总是想出各种窍门、捷径来企图事半功倍，因此各种瘦身方法让人目不暇接，对于其争论更是让人无所适从，但据我观察周围的人们：其实减肥并非是什么迫在眉睫的事情，很多人还是抱着好玩的态度来凑热闹的。精美的印刷和温馨的文字，是生活类图书的最大卖点，特别是引进的外国书籍，更是将视觉效果做到最佳。本书也不例外，各种果汁尚且不论，单那些想着都让人咧嘴的油菜汁、芦笋汁等蔬菜汁在书中呈现出的效果如同技艺高超的调酒师调制的鸡尾酒般的诱人，让人们看过后有种跃跃欲试的感觉，恨不得马上整一杯尝尝味道，但这只是色、香、味的色。香和味我觉得也不会差，书中对果蔬汁的做法相信不少人看后会有种开窍的感觉，比如上述说的几种蔬菜汁，想着都难以下咽，但经过作者的加入柳橙汁、柠檬汁等等的巧妙搭配，想必口味会有大幅改观，甚至是惊喜，另外诸如一用其他的水果来调配果汁的甜度和稀稠度等等的方法、窍门更是相当实用。如今看多了减肥书籍的人们，不再特别注重书中所介绍方法的减肥效果，而更多是看作者对生活的态度，本文作者无疑是热爱生活的，否则也不会这么持之以恒的费心思，甚至有了自己的一套理论体系，在起初的单单是为了减肥而自己试着做果蔬汁，在体重达到自己的理想状态后，她想让人们分享她的成果。人们总是要制造各种话题来为日常生活增光添彩的，否则的话生活岂不是太枯燥乏味了。书中所介绍的果蔬汁无疑营养是丰富的，当人们生活中觉得乏味时、闲暇时，自己动手做一杯果蔬汁，即便不为减肥瘦身，至少也为生活增添了些许情趣。

8、因为很多豆瓣的朋友都来问我榨汁机在哪里买的，我就在这里给大家统一回复了，给大家推荐三款不同形式的榨汁机，大家按照自己的需求购买，如果提我的昵称有惊喜哦O( \_ )O~低速原汁机：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=2013.1.w4023-597425421.7.FfdMQI&id=36092224259>料理机：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=2013.1.w4023-597425421.4.feCb9W&id=21828251814>高速榨汁机：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=2013.1.w4023-597425421.10.KHgvv7&id=36086330333>

9、我老爸经常说一句话：瘦人想胖不容易，但胖人想瘦一点都不难。我不知道那些想要减肥的女孩子们对这句话怎么看，不过想想前段时间从地震灾区存活下来的“猪坚强”，大家可能就会深有感触了吧。想瘦，其实很简单，就是少吃多运动。但这事儿说着简单，谁也不愿意像困在地震灾区里一样虐待自己，对于胖妞来说，世界上最困难的事就是少吃一口，不论你怎么不愿意承认，事实都是如此。很多人都想要一个既能解馋，又不用太运动，又不让营养缺失的减肥方法。于是《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》就来了。它告诉你，喝果汁，能减肥。这书是一位日本妞写的。此前我读过



## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

一些日本人写的关于健康的书，他们比较喜欢提倡节食，其实想想也很有道理，现代的很多病都是吃太多引起的。《7天瘦肚子》也秉承了日本这种思想，书里的建议是每天早上不吃饭，只喝果汁，这样就能让有益的酶多存于体内，而让身体里少一些垃圾。我不知道这里面的到底有没有科学道理，但我愿意试试。早晨本来就不想吃太多太腻，而能以果汁代替早餐，应该是个不错的选择。书里介绍了90道高酶特调果汁食谱，没事的时候就照着做吧。现代人要想健康，真的要做减法了。

10、这本书本来是给女友看的，女孩子总是一心想要瘦肚子不是？不过书拿到手后，我自己倒看得更多。不仅看，还亲自买了一个搅拌机”加以实践“。这大概颇能说明这本书的”魅力“。说的也是，本书作为一本果蔬汁制作指导，不仅有详细的方法指导，各种素材的功效说明，多达近百种的果蔬配方，而且还图文并茂，配有许多让人看了就忍不住要大快朵颐一番的图片。真是不亲自尝试一下都不行啊~当然，果汁好看好喝是一码事，是不是真能”七天瘦肚子“又是另一码事了。本书的标题是不是靠谱？其实在我看来，要减肥瘦肚子，无非是减少摄入，增加支出，提高代谢率的基本原理。少吃多动相配合才是王道。果蔬汁减肥，说到底也是少摄入。本书作者还提出了”多酶食物有助于提升代谢率“的说法，不过作为一个生物系学生，我始终对食物中的酶经过消化后还能保持多少活性心存怀疑。要实现”7天瘦肚子“的标题，恐怕光靠喝蔬果汁而不改变自己的生活饮食习惯也是很难的。不过，不论如何，蔬果汁是一种值得推荐的健康食品，而且做法如此多种多样，调配得当的味道也绝对不坏。对此，我们又何乐而不为呢？果蔬健康生活，就从本书开始吧。

11、话说现在这个世道，第一眼美女不稀奇，第二眼美女才是真绝色——“七分姿色三分打扮”什么的，已经是很有良心了；“三分姿色七分打扮”的，那才叫没底线呢。没听过，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的嘛？这是千年前诗人的赞美，不过，想来正是因为作者在当年的那个年代，就有了全靠打扮撑起来的第一眼美女，他才能够发出这种由衷的赞叹吧。而现在，随着时代的发展，在这个信息大爆炸的时代里，这种“眼球效应”已经蔓延到我们生活中的方方面面。本该是清流的图书出版界，也不能免俗。就像是我手上的这本标榜是台湾诚品最新畅销的减肥书，冲着书封上印刷的广告挑的书，结果，——大家都知道！书页上的宣传语很好很诱惑，写的是：【7天瘦肚子，“三层肚变一层肚”。每天卖力运动，不如早餐喝果汁，3天一定瘦！90道高酶特调果汁食谱大公开 早上喝，不反弹，两周减4kg 每天早上空腹喝一杯“高酶果汁”，中午晚餐正常吃，不运动、不禁食，35岁，照样瘦20公斤！帮你狂甩脂肪，不运动就能瘦！早餐喝一杯蔬果汁，如果会饿，隔一两个小时还是可以吃饭的，中午可以吃喜欢的食物，不必抑制食欲，更不必辛苦计算热量，不用运动就能瘦！】全盘读后，发现现实太冷酷无情太无理取闹了，实际是：【7天（开始）瘦肚子，（可以期待最终达到）“三层肚变一层肚”（的效果）。每天卖力运动，不如早餐（只能）喝（蔬）果汁，3天一定（开始）瘦（减重）！90道高酶特调（蔬）果汁食谱大公开 早上喝，不反弹，两周减4kg（不保证肯定能够）2周减4公斤！（多少总会减点儿，但是减多减少还要看你执行作者食谱的力度）每天早上空腹喝一杯“高酶果汁”，中午晚餐（在作者划定的日式食谱范围内）正常吃，不运动、不禁食（但是限食），35岁，照样瘦20公斤！帮你狂甩脂肪，不运动就能瘦！早餐（空腹只能）喝一杯蔬果汁，如果会饿，隔一两个小时还是可以吃饭的（&此处书内外多处自相矛盾），中午（在作者划定的日式食谱范围内）可以吃喜欢的食物，（按照日本人的饮食习惯八分饱之内）（可以）不必抑制食欲，（在有忌口的前提下）更不必辛苦计算热量，（据说是）不用运动就能瘦！】事实上，排除掉书里的禁食早餐这一点，那个其它两餐想怎么吃就怎么吃也很有水分——实打实的说，应该是在作者所限定的范围内——你能适量的吃。注意！饮食种类不包括肉包子、中式肉菜、蛋糕、汉堡、糖果……甚至，铜锣烧。饮食口味和饮食习惯，必须全盘日化。因为，最初写这本书的时候，作者可根本没想过这书还能被引进到国外。畅销书终究只是畅销书，看看这些书里的硬伤吧。以Part 4的16个问题为例，除掉那些把读者当小白明知故问的，再有个个人感觉其实就是在占地方的，少数几个能问到点子上的问题答案也很让人犯嘀咕。Q1一定要「空腹」喝新鲜果汁，才会有效吗？书页上的解答是【早餐还想摄取其他食物的话，最好在喝了果汁后的20~30分钟再吃】，而封面上写的却是，【早餐喝一杯蔬果汁，如果会饿，隔一两个小时还是可以吃饭的】。可在本书开篇的时候，作者在推销她那狂热的“酶”理论的时候，就说明白了，——在早上4点到中午是代谢酶时间段，是不能吃【肉、鱼、饭】之类对消化有负担的食物的……排除掉这些，大概也能只吃水煮蛋了。不过以作者对生食的爱好（一”一）大概她会认为吞生鸡蛋才是最好最健康的。Q3喝新鲜果汁会让身体变「寒性体质」吗？就算是作者自己的体质特异，或者干脆就是唯西医论的推崇者，说的就好像日本没有汉方医似的。在中医看来，食物分寒、凉、温、热、平，水果只分为

## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

寒性和热性两大类。所以，不知道自己的体质该吃哪类的时候，还是两类均衡的吃，建议自家在做蔬果汁的时候多少注意下配伍，只要不冲克混搭最好。当然，大家最应该改变的是健康观念，而不是一窝蜂似的，听说什么东西好，我们就吃这个。即使是蔬果这种本质是好的东西，因为个人的体质不同身体状况的变化，在不正确的时候食用还是会损伤我们身体的。Q5早餐只喝果汁，会有饱腹感吗？当然不会！【以前笔者是早上7点喝蔬果汁，差不多11点就会饿，会吃糖果。可是，后来笔者告诉自己饿了，正是“代谢开始变活泼，促进燃脂的黄金时间”，就算只喝水也觉得饱】——连作者自己都在书上说了，她创造的这种减肥法的施行，必须辅以“自我催眠大法”，否则，轻则效果削弱，重则减肥失败。顺便，如果真有那种铁了心想按着作者方法减肥的，早上还是吃沙拉吧，至少那样比较顶饿。就像作者说的，【即使没有那些食物料理机，直接吃水果也可以】。Q6有感冒征兆，最好不要喝新鲜果汁？这个问题提的真心有创意——人在生病的时候，为了增加身体的自愈力本来就应该更注重营养的摄取。当然，都病歪歪了还惦记着按照书上的方法（不吃早餐就空腹喝一杯蔬果汁什么的），那才叫“爱美不要命”。大概都是愁自己病的还不够重，花的药费还不够多。看了书里的内容，就一点也不会奇怪作者为毛敢夸口【3天见效】了。要真像书上写的那样，早餐不吃饭干喝果蔬汁，午餐和晚餐还按照日本人的饮食习惯口味清淡的只能吃八分饱，3天下来，肯定会掉体重的。——你能跟作者似的吗？她以前一天只吃香蕉的时候，还是学生；现在早上不吃干粮，是自由职业，工作时间很弹性。再有，日本女人婚后大都辞职转业当家庭妇女了。而在国内的大环境可没这说。就我们单位这样的“女人当男人用”的地方，不吃早饭空腹上班什么的，那就是找死呢。要知道，青春期、孕妇和哺乳中的女性，贫血或患有骨质疏松症的，都不适用书中的减肥方法。再有，书里推崇备至的那个“酶”，也根本没必要死心眼的指望你的身体自行加大生产。当然，生食中确实含有大量的天然酶有助消化可以帮助我们减肥，也确实是超过摄氏47°的热度就会让对热非常敏感的酶消失。可是，连维生素、蛋白质、矿物质都有口服的，药房、超市都有出售。……真心不想吐槽，不过作者大概真是真不知道，现在，欧美的营养学界为了减少肥胖症患者，正在推广人们在用餐前先口服消化酶。老实说，时下有条件能好吃好喝了，有些人却不得不折腾着忍饥挨饿的节食瘦身什么的，真心不要太坑爹。万一节食来节食去的，功亏一篑不可怕，可怕的是弄出个生理性厌食，真就亏大了~不管怎么说，也不应该不管三七二十一的一窝蜂的去减肥吧？不是说胖好，问题是现在社会的普世观已经扭曲到了把“瘦”到和“美”、“健康”画等号的地步了！我以前有个女同学。她不是苗条，也不是简单的瘦，而是干瘦或枯瘦——整个人简直像个麻杆似的了，都那样了，还觉得不够口呢，还说要减TAT还能嫌身上有肉！……真心不理解，究竟对她而言，什么才是“没肉”？都脱了衣服没法看的排骨精了，那还能叫“美”吗？！当然，不怕胖，或者是不需要减肥，不代表这书就没用了。其实，个人来看，这本书适合的应该是那些，喜欢健康饮食而又好自己动手的主妇们。至少这书写的挺明白，即使留着自家做蔬果汁用也挺好。其里面的蔬果汁简单好做，材料都比较容易得到。书中对每一种蔬果汁的制作，用料进行简介的同时，还对其搭配以及营养用途进行了讲解。再者，至少要用到榨汁机就写榨汁机，料理机（搅拌机）写料理机，分的很清，没犯那些低级错误。不过，有许多水果都是有时令的，有的怕配不到一个时间里面去；再者，以笔者对西医的忠诚，大概是不会注意到哪些蔬果放到一起会起反应的；更别提那些看起来就很难喝的配方了。只是再怎么的，也要比直接去购买市售的果汁类的饮料，更加的划算卫生。要知道以时下严重的食品安全问题，先不说那些香精色素，就算是直接用烂水果榨果汁也是属于行业内默认的潜规则，就好像牛奶行业加三聚氰胺一样的“顺理成章”！自己花钱买点当季的水果蔬菜，自制蔬果汁，清洁卫生又健康，何乐而不为呢~PS.【】内的或摘自原书，或来自网上，非原创。

12、时代的发展，社会的进步，我们早已经从“吃不饱，穿不暖”的贫穷阶段过渡到了“吃得好，吃得胖”的无奈境地。美食当前，的确会让很多人把持不住而默默沉沦。暮然回首之时，昔日的苗条身材早已不在；健康的营养均衡调节着实难以付诸行动。早在不知不觉中，我们的小蛮腰朝着救生圈的趋势发展。捶胸顿足间，我们是不是应该也要想些招数自我拯救呢？在苦心忍受美食诱惑，挥汗如雨健身的减肥过程中，我想很多的人们会坚持不了长久的减肥征途。假若说有某种美味可以轻松减肥，那么注定旁人会喜不自禁了。以逸待劳的好事，谁人不想？心动不如行动中，我们一起来领略《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》带给我们的妙招吧！经常不运动的人很容易变胖。而胖的时候，最先出现问题的无疑便是肚子了。长久的坐姿，不运动的身体，贪吃的爱好，吃饱就睡的不良习惯都会让我们向胖子的队列进军。既然胖的最大问题会出现在肚子上，那么我们很是有必要对症下药地先瘦肚子。一如本书的书名般《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》，这里揭开的便是有关于如何在短期内瘦肚子的法子。

## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

不是戒口，却是享受美味。品尝神奇蔬果汁，轻松减肥有保障。事实上，乍然看到如此书名的我对这些个喝果蔬汁可以减肥的定论很是不屑一顾。天下哪里有那么轻松，简单减肥的事情呢？带着答疑解惑的好奇心态，我细细地品读着这本书。在学习者有关的减肥蔬果汁的同时，更赏心悦目地饱览着配图结合的色彩缤纷的蔬果汁实物照片。它们的效果，它们的材料，它们的做法都有细细罗列。以作者亲身经历的神奇蔬果汁成功经验为依据，以简单易做且又美味的蔬果汁为重要减肥卖点，众多味道搭配要诀配备其中，真的很是不同凡响的减肥瘦身美味妙方。了解自身能量需求，不刻意强运动量艰辛减肥怕反弹的理念很是撼动人心。而学习着这本书的同时，有心减肥变美的读者们更是可以收罗到诸多值得称道的高招和妙招。既不用让自己苦于减肥而无法禁口的折磨，更可以让自己营养保健幸福减肥每一天。如此不可多得的减肥好书很是值得那些天天嘴巴上念叨着减肥，却没有真正减肥付之于实际行动的人们生动的提点。减肥其实并不难，瘦肚子也并没有那样可望不可及。利好好这本《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》让我们感受源自于神奇果汁带来的瘦身正能量吧！

13、诗经中有云：窈窕淑女，君子好逑。意思是说那漂亮的女子，男子们都想成为她的伴侣。虽说已经不比古代，可是爱美之心人皆有之，尤其是女孩子，谁不想自己有一副好身材。可是一副好身材真不容易实现。平时生活工作的忙碌让人们缺少时间锻炼，而一些基本的减肥项目都效果不佳，更别提那些昂贵的手术项目了，花钱还受罪。减肥，现在已经成为当下女孩子口中常见的一个词了，那么如何成功减肥便成为了人们渴望的“秘籍”。看到这样一本7天瘦肚子的书籍大为惊叹，难道真的有这样的事情吗？看到书上写道：早上喝，不反弹，2周减4KG，GO!!GO就GO吧，只要有效果，试试也无妨，何况书中的食物也并不是一些很难见很贵的东西。神奇的蔬果汁，说来也只是水果蔬菜榨汁而已，可以说是好吃实惠的食物了。已经过了青春年代怎么吃都不胖的年纪了，那么这样的每一天一杯果汁，怎么就能帮人狂甩脂肪，不运动就能瘦呢？据说，每天一杯“高酶果汁”，能让体内拥有“大量酶”，改善停滞的代谢功能。新鲜的蔬菜水果富含维持身体机能的维生素和矿物质成分，也富含强化笑话代谢功能的酶。此外也有提升解毒能力、免疫力、美容的功效。可以说，成人减肥，不仅仅需要控制卡路里的摄入，也要注重代谢功能的排泄作用。书里说到了很多的专业属于和知识，那些个各个食物的作用和搭配效果原理看着也比较复杂。说的好不如实际来的给力。作者是用了现身说法，用自己亲身体会来作为例子为读者解说蔬果汁的给力故事。书中介绍了好多种的果汁和制作方法，简单概括起来用六个字就搞定：早上，空腹，鲜榨！很多人对于果汁减肥都有疑问，认为果汁很甜，会越喝越胖。而作者的却明明白白告诉读者，只要空腹喝，再甜也不易发胖！反而能帮助身体排毒，燃烧脂肪更快速！喝喝果子，不必抑制食欲，不必辛苦计算热量，更难得的是不用运动就能瘦。说来是奇迹般的感受了，有些让人怀疑，不过如果是好方法就经得起时间的考验。或许这样的减肥方法可以让我这样运动是睡觉，减肥只是喊口号的吃货们有一次别样的惊喜。

14、这本书是在豆友的一篇日记里看到的，从看村上春树《当我跑步时候我谈些什么》的书评中知道的一位姑娘，也从她的日记中看到了她的坚持，她用了五个月的时间减掉20斤，我看见她并没有类似打鸡血似的坚持，而是用一种近乎优雅、休闲的方式和心态在完成她的减肥之旅，这一直是我想要的，于是一路跟着看她的博客，在她一篇比较完整的减肥日记中追踪到了这本书。作者比豆友厉害的多，减肥共减了20KG，目前体重在100斤左右，用心的总结了一套“早餐喝果汁减肥法”，美女大街上很多，但是用心生活，让自己状态自信优雅却不是随便哪个美女能做到的。人随着年龄增长，基础代谢率会变低，只是减少食量或者过于表面化的卡路里计算，会导致营养不良，使代谢功能停滞，变成易胖体质。笔者运用成功减肥的20公斤经验，以“酶营养学”等知识为依据，写作了这本书。早餐果汁减肥法最受瞩目的部分就是代谢必需的“酶”每天早上喝一杯富含酶的新鲜果汁，可以改善代谢功能，培养自然变瘦的体质，减肥期间遇到的便秘、肌肤粗糙、情绪焦虑等不适症状都不会出现。存在于人体的酶有消化酶和代谢酶，消化酶用于消化食物，代谢酶用于促进新陈代谢，治愈疾病，分解脂肪等。食物中含有大量的酶，可以帮助身体排毒，燃烧脂肪，但是酶在48度温度以上会被破坏，而早上是代谢的好时光，所以早上适合喝鲜榨果汁。能有饱腹感的果汁有：胡萝卜汁。

15、这本书是给女朋友看的。但这是本实践类书籍，不实践出效果，真不敢乱评价。还好，实践起来并不太难，榨汁机是现有的，秋天水果也多。于是，收到书后，就忽悠女友实践，自己也跟着喝点果汁。不过，早上只喝果汁这一条，就让伊人很不习惯，甚至开始之一这本书：只喝小米粥的话，估计也能瘦下来吧？毕竟北方女子，怎么可能在早上放弃包子和油条？刚开始只喝果汁，胃受不了，半晌也就饿了。于是做个妥协，先吃早餐，到9点左右喝大杂烩的果汁。这样坚持了有一周，女友体重下降了1.5公斤。不过，貌似餐前餐后的体重差距也有1.5公斤吧？似乎不太说明问题，但是，喝果汁后，

## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

女友起色明显好转，尤其是便秘的毛病得到舒缓，而且皮肤也好多了。看来，无论如何，水果多吃些是没害处的。而且这本书详细介绍了各种水果的营养含量以及功能，看了之后大长知识。可惜，天天榨汁，也是件难以坚持的事情。有时候比跑步减肥都难坚持，女友坚持了有半个月，就开始懈怠了，再往后喝的越来越少。而且北方天气越来越凉，喝果汁也不太适合了，于是果汁减肥计划暂告终止。一共减去2公斤，也不知道能保持多久？看来，无论何种方式减肥，恒心都是关键啊。建议不要仅仅抱着本书当做减肥书籍，更应该当做一本科普营养书。多了解一下平常果蔬的功能，对于自己的健康总是有好处的。

16、几乎每个女孩子都有过减肥经历，不管她是不是需要减肥，回想当年的各种减肥方式；3天只喝减肥汤，每天跑步2个小时等等，有的方法只是有些让人难以忍受，有的方法却是伤身又伤心，但从效果来说，真的有效果的确实不多，以前年轻，少吃多运动还是管用的，但随着年纪的增长，即使体重不变身材也会慢慢走样，就算是像以前一样开始减肥，脸色和精神状态也不会像年轻时那么好，体重减了，肤色却需要很长时间进行调解，所以对于我来说，轻松减脂成为了一个遥不可及愿望。本书从封皮看上去就是一本充满了商业及利益诱惑的畅销书，7天瘦肚子是每个女孩子的梦想，饭照吃、不反弹、成功率高标语已经让本书吸引了大多数人的眼球了。本书内容的编排也是十分畅销式，文字轻松，重点明晰，图文并茂，不管书中内容是否有效，本书的可阅读性还是很强的。书里的内容也是深入浅出，不但细节描述了蔬果汁的调配方法，蔬果汁调试味道及功效的方法，也明确介绍了很多蔬果汁的制作方法和配方，看着就让人很有食欲。试着做了两份尝尝，虽然有像菠菜这样的蔬菜，但喝起来没有想象中的恐怖，如果在用漂亮的杯子装饰一下，还是很期待每天早上的这杯蔬果汁的，尝试了一个星期，本来以为蔬果汁会伤胃，但胃似乎也没有什么做过多的抗议，体重和身材没有发现明显的变化，但是皮肤却觉得不错了，而且身体觉得轻便了很多，所以有理由相信如果长期这么吃瘦身效果还是有的。不过，我的书被同事抢走看了，我需要等待一阵子再尝试了，很期待效果。

17、自从某次一家三口去爬山而我成了那个拖后腿的人之后，减肥就成了我的首要任务。尽管深信减肥要管住自己的嘴，迈开自己的腿，只有少吃多运动才能瘦身成功，但是能抵制住美食的诱惑太艰难了，整日里清汤寡水，日子苦哇哇的，那次减肥我只坚持了不到两个月就终结了。一直以来我都想找到一种不需要勉强自己的减肥方法，既不用排斥美食，也不需要多做运动。在看到这本书的时候，我真的心动了。我爱吃水果，榨果汁虽然有点费事但是也可以接受，而且书里还说了，实在懒得榨汁，还可以直接吃水果，竟然有90种不同的蔬果组合可供选择。一天一种，喝上三个月不带重样的，想想就很过瘾。再加上“早上喝，不反弹，2周减4kg”这种广告的诱惑谁能挡得住啊，不管别人怎么样，反正我是宁可信其有了。尝试尝试，尝尝试试，即使没有效果，也满足了口腹之欲。以前被灌输的饮食之道是“早吃好、午吃饱、晚吃少”。我一直都认为早餐最重要，千万不能马虎，所以每次准备早餐都很用心，量也足，还要营养均衡，认为这样才对得起自己的身体。但是本书的观点有别于传统认识，早餐空腹喝一杯作者研制的高“酶”果汁，据说只要空腹喝，再甜也不易发胖，反而能帮助身体排毒，帮助身体更快速的燃烧脂肪。而且，早餐空腹喝过果汁之后，也不是完全要禁口，“如果会饿，隔一两个小时还可以吃饭，中午可以吃喜欢的食物，不必抑制食欲，更不必辛苦计算热量，不用运动就能瘦！”看看，这些文字成功诱惑了我，看到这么美好的描述，谁能hold住？既然书上说“早上是减肥黄金时间”、“早餐喝蔬果汁，‘排泄’比‘补充营养’更重要”、“从抗衰老观点来看，早上喝一杯果汁，其美容功效绝对超越高级保养品”、“将水果蔬菜榨汁，比直接食用更好消化，摄取量也能变多，绝对能补充所需的酶”，我还有什么理由不去尝试呢？以七天为期，如果真能够达到瘦身的目的就赚到了，即使没有瘦下去，喝着美味的蔬果汁也享受到了好滋味，何乐而不为呢！一天一杯鲜果汁，既想瘦，又享受！

18、我身材还算不赖，体重也不太超乎标准，不过女人一过三十多多少少都会有点小肚腩的，这个小肚腩是我的一个心病，所以我也天下女人都有那个减肥瘦身的通病，不过还好，我特别崇尚科学减肥健康减肥的人，所以前前后后曾经尝试过很多诸如“空腹力革命”和做健身操、慢跑、瑜伽等瘦身的方法，虽没有什么显著效果，但是也没有对健康产生什么危害。《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》就是为有瘦肚子愿望的女性特别定制的减肥秘籍。每天用一杯果汁来代替早餐，午餐和晚餐完全可以正常进食，就能达到我们共同期待的轻轻松松瘦肚子的理想。这本书中，作者不仅以自己成功获得瘦身20KG、完全不反弹的切身经历说明了每天以高酶蔬果汁代替早餐可以瘦肚子的减肥方法，还用两页纸的篇幅略约分享了各种消化酶、代谢酶之于人体健康和肥胖的重要程度，不过书中的介绍是过于简略了，以至于虽然我把这简短的两页纸读过了几遍之后，对那个消化酶和代谢酶的认识与先前对这些

## 《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》

知识的了解几乎是零比起来也就是仅记住了酶这个词。我感觉，这本书对于营养知识的介绍是稍感肤浅了，不过书中列举的制作各种高酶果汁的配料、制作方法却是很令人喜欢的，我甚至把搁置了很久的果汁机又重新找出来，按图索骥挨着个做下来，那些各种营养搭配的蔬果汁，用作者话说就是“即可以令我们在新鲜的水果蔬菜中摄取足够的维生素、膳食纤维和食物酶等，又能够活化代谢功能清理肠道，达到健康减肥的目的”，用我的话说就是味道还蛮好的。我尤其喜欢作者在第五章中关于远离初老现象常识和解毒食材、色彩食材之于健康的那些知识的分享。健康是生命之本，因而以健康蔬菜和水果作为减肥瘦身主材的蔬果汁减肥的新理念无论它有没有神奇的减肥效果都是值得推崇的。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)