

# 《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

## 图书基本信息

书名：《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

13位ISBN编号：9789861767161

10位ISBN编号：9861767169

出版时间：2008-11

出版社：台灣東販股份有限公司

作者：哈麻吉 (渡邊仁), 渡邊澄子

页数：127

译者：鍾嘉惠

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)

# 《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

## 內容概要

本書在日本狂銷熱賣突破10萬本，作者將本身減肥歷程與經驗集結成書，以健康減肥為訴求，詳細的將減肥相關的常識以簡單易懂的文字和表格呈現，提倡只要早上起床後吃定量的香蕉並喝白開水，三餐可以正常的進食，不需忍受餓肚子的痛苦，也不用刻意不吃白飯，就算吃下午茶也沒關係，只要不暴飲暴食，輕輕鬆鬆就可以達到健康減肥的效果。「不用克制」、「不用花大把鈔票」、「不需花額外的時間」、「胸部或許會變大」、「解除便秘」、「皮膚變得滑嫩」，香蕉減肥法好處多多！

# 《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

## 作者簡介

哈麻吉。（渡邊仁）

香蕉早餐減肥法提案者。1977年出生於東京都澀谷區。芝浦工業大學畢業後，進入凸版印刷株式會社，從事IC卡的促銷工作。在父親COPD（肺氣腫）突然發病的機緣下，開始對預防醫學懷抱著興趣。日後與澄子一同進入日本身體照護學院就讀，習得經絡按摩、芳香療法、心理諮商及基礎預防醫學等。

對預防醫學的推廣深感興趣；2006年開始以社交網站mixi為中心，推廣澄子所構思出來的香蕉早餐減肥法。他的免費線上諮詢活動及超過250件的成功報告引起話題討論；2007年，受到健康雜誌為文報導六次。

渡邊澄子

香蕉早餐減肥法發想者。1977年生於大阪府弁天町。京都藥科大學畢業後，曾經擔任製藥公司的MR（醫藥專業行銷人員），從事醫藥品原料進口販賣及醫藥品開發業務。後來在藥局擔任藥劑師。

對語言學習、文化交流感興趣，曾在世界上10個以上的都市體驗過寄宿生活。在北京學習以中國醫學為基礎的家庭料理時，深切感受到飲食與營養素的重要性。和丈夫（哈麻吉。）一起學習經絡按摩、芳香療法。並一邊身體力行瑜珈、自力整骨，一邊持續鑽研預防醫學。

# 《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

## 書籍目錄

来自哈麻吉。的话

香蕉早餐減肥法 3大概念

目次

第1章 “香蕉早餐減肥法”是什么？

第2章 开始早餐吃香蕉的生活吧！

第3章 香蕉減肥法真棒！

第4章 香蕉早餐減肥法Q & A

后记

# 《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

## 精彩短评

1、内容全是用台湾文字写的，看起来很费劲！

# 《神奇！巴娜娜 - 香蕉早餐減肥法》

## 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)