

《身体暖暖就能瘦》

图书基本信息

书名：《身体暖暖就能瘦》

出版时间：2012-1-1

作者：（日）石原结实

页数：223

译者：朱白兰

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

《身体暖暖就能瘦》

内容概要

你想知道为什么瘦子永远吃不胖，胖的人却怎么也减不下来的原因吗？

那根本上是由你的体质来决定的。

如果你是温暖体质，那么身体的热量消耗就会很快，身体自然想胖也胖不起来。

如果你是寒凉体质，那么身体的水分和热量便排不出去，就算是通过别的办法暂时减下来了，也会马上反弹的！！

《身体暖暖就能瘦》已经被无数人证实是一种最有效、最根本和最简单的减肥方法，只要每天6杯生姜红茶，你就会发现，你也不会觉得手脚冰冷了，也不用把自己裹得严严实实的。而就这在这个时候，你还会惊喜地发现，大腿上、腰上、脸上的肉肉也变少啦，精神更好啦！！这就是身体暖暖就能瘦的奥秘哦！！

《身体暖暖就能瘦》

作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，健康类畅销书作家。以提高体温、断食疗法等自然疗法和养生理念在日本家喻户晓，掀起了石原式的健康养生热潮。

1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。

1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

书籍目录

Part 1 制作身体日记

前言

目录

进入正题之前先想想.....

为什么我会感觉疼痛？为什么我没有变得更漂亮？

你对自己的身体了解多少？

回顾一下你平时的体温、生理周期以及饮食生活吧

了解自己的体质和生活习惯，找出暖身的方法

根据“身体日记”发现要改善的问题

调查 测量平时的体温

调查 双手覆盖于肚子上感觉一下温度

调查 “排出”要顺畅

调查 你喜欢什么食物？

调查 你身体的水分含量是多少？

调查 你的身体属于“阴性”还是“阳性”？

我的身体日记

01 基本数据

02 生理周期

03 检查身体是否寒凉

04 检查身体的排出情况

05 检查身体的“收入”

06 检查身体的水分

07 你的体质属于“阴性”还是“阳性”？

08 检查身体问题

Part 2 基本的万能暖身计划

为什么“提升体温”如此重要？

“寒凉”与“水”和你的疼痛有很大的关联

寒冷身体之中的血液流通不畅！

“提升体温”会达到神奇效果

暖身大行动 “早上断食法”提升体温

吃得过多是现代人的根源

“不吃东西会发冷”纯属骗人！

你是否在勉强自己吃早餐？

实行“早上断食法”，拉开“暖身大行动”的帷幕！

暖身大行动 多喝“生姜红茶”和“胡萝卜苹果汁”

“生姜红茶”的威力

“生姜红茶”如何喝效果最好

“胡萝卜苹果汁”的威力

“胡萝卜苹果汁”如何喝效果最好

暖身大行动 阴性体质的人要多吃阳性食物！

阴性体质的人为什么要吃阳性食物？

如何区分“阴性食物”和“阳性食物”？

阴阳食物巧转化

暖身大行动 排出所有不该留在体内的东西！

若该排出的东西未排出，该进入的东西也进不来

怎么吃才能提高排出能力？

通过呼吸将身体废物排出去！

暖身大行动 通过泡澡从根本上改善体质

泡在澡盆里提升体温！

Part 3 不同问题的体质改善方案

Part 4 高效减肥计划

充分提升体温——基本入浴法三步走

提高入浴效果的关键

暖身大行动 简单运动就能让身体从内而外温暖起来

有种简单的运动可以随时随地进行，让身体暖和起来

根据不同症状实施不同的“保暖大行动”，全面改善身体

体会身体“质”的变化

执行基本的“保暖大行动”，辅以相应的护理

痛经 PMS（月经前综合征）

子宫肌瘤和子宫内膜异位

膀胱炎

头痛和头重

便秘

寒性体质

肩头发僵、腰痛以及背部发沉

慢性疲劳

周身不适和更年期障碍

浮肿

不孕症

贫血

痔疮

脚癣

提高体温就能达到减肥效果！

为什么你的减肥计划一直没有成功？

为什么连喝凉开水都会发胖？

通过提升体温加速代谢就一定能瘦

Part 5 美肌计划

健康高效瘦身秘诀

贯彻实施“早上断食法”

肚子饿得难受时怎么办？

为吃早餐的人设计的食谱

运动和入浴都要坚持进行

适应了早上断食之后再挑战半日断食！

完全适应了早上断食的人继续向自己挑战吧！

“半日断食”的效果令人惊奇！

半日断食的食谱和实践方法

进一步挑战1日断食！减肥升级！

1日断食成功的关键

1日断食的实践方法和食谱

进行断食时要注意的事项

断食加运动，加强和巩固减肥效果！

运动的减肥效果不可忽视！

步行燃烧脂肪！

下蹲运动的方法

等距运动的方法

提升体温使肌肤更加洁净美丽！

美丽肌肤的标准是什么？

肌肤的构造和功能

美丽肌肤离不开水分

血流畅通的女人无须使用化妆品就很漂亮

过敏性皮炎

Part 6 焕发身心健康计划

粉刺和痤疮

皮肤粗糙

油性皮肤

黑眼圈?脸黄?脸红

皱纹

雀斑

皮肤松弛和毛孔粗大

为什么身体受寒时情绪会变得低落？

“气”是我们身体得以活动的能量来源

“血”、“水”和“气”的关系是鸡和鸡蛋的关系

较高的体温可促使精气运行良好

忧郁

倦怠感

失眠

焦虑和压力

卷末语 制作人体温提升体验

《身体暖暖就能瘦》

精彩短评

- 1、非常好，很满意。下次有需要，一定会多多光顾的！
- 2、如题，还不错，挺有意思的
- 3、才开始看了几页，感觉还不错，就是不知道能不能坚持！
- 4、老调重弹
- 5、用处不大啊，好多还麻烦。
- 6、有效，希望长期的坚持能改善体质
- 7、书不错 速度也可以 就是内容嘛 一半是木有用的
- 8、这本书让我知道：寒冷也可以让人胖。非常不同寻常的减肥观念。虽然是日本作者，但从本书中可以看到中医对作者的影响。我准备照着书中所写，买个大的泡澡木桶，让身体暖暖的，不用饿自己，不用折磨膝关节拚命运动，让自己瘦下来。
- 9、身体保暖很重要
- 10、现在每天都在喝生姜红茶，没觉得有什么改变，但是相信还是有好处的。
- 11、感觉书中说的和我们平时想的不一样，说早上不吃早餐，到现在我还没有听到过一个人说这个办法好啊。。不知道能不想有作用，但说是身体暖和就能瘦是有道理的，曾经有个中医也跟我这么说过。。
- 12、其实当有一天西医能解释中医的概念了，科学的发展就集大成了。
- 13、好玩的书，现在照着书上面说的天天生姜红茶了，不过体重没有下来，但是觉得循环好多了。
- 14、还没看完，但是感觉已经开始起作用了。
- 15、之前只知道自己是寒性体质，没有意识到情况的严重性，个人是属于那种虚胖体质比较差的类型，这本书中说的一些原理都很符合我的情况，跟办公室的同事一起分享了，接下来要开始实行，期待成功
- 16、“万病浊血起”，此书介绍了可以改变体质的自然温热疗法，方法简单，很容易做到，但必须要持之以恒。
- 17、建议大家买这本就可以了如果你有时间研读的话要想更为简单一点就买生姜减肥法那本好了两本只读一本就可以了
- 18、早上断食法食谱的出处原来在这里哦。生姜红茶已经开始坚持每天一早喝，胡萝卜苹果汁到了明年春夏天气回暖后开始尝试吧。“身体暖了，自然就瘦了！”
- 19、实验中，书很好
- 20、书中讲述早餐断食法，等距运动，根据相应身体的反应测试个人体质；从而让我有个重新认识自己身体健康状况的认知，值得推荐的一本书
- 21、希望可以照着做，内容比较实用
- 22、女性从排卵期之后，身体体温就下降，那个时候就该喝生姜红糖了，以前都是在大姨妈来之前的一周左右喝，其实应该提前两周喝，还有作者推荐的生姜红糖茶，自己用红茶+生姜红糖制作。。
- 23、提高体温，提高代谢速率，而且保证足够能量摄入才能瘦！绝食的都一边去。有计划的断食可以接受，但不能频繁。
- 24、一本很好的书，不看不知道，看了才知道自己的体温如此低，这是瘦不下来的原因，已照书中的提示在做，希望有好的结果
- 25、感觉和平时接触的健康讲座内容大相径庭，不知是否有用，尝试中
- 26、很实用的书，只要坚持，都会看见效果。
- 27、先试试那个早上断食法吧，现在看完之后感觉是一般滴
- 28、坚持了一段时间，效果一般所以没能坚持下去。不过每个人所适应的瘦身方法都不同，也许对你这种方法又是极有用的！
- 29、挺好滴，很喜欢。
- 30、有些有用的东西，但止于畅销书的内容。类似杂志看过就可以丢的那种。
- 31、有方法也有教怎么做一些饮品很有趣
- 32、快递很快，头天晚上拍的，第二天就到了
- 33、明天就开始照着做，做一个身体暖暖的女人~~~~~

《身体暖暖就能瘦》

- 34、觉得这本书很实用,不错,向大家推荐,很有效的一本书,对健康,非常有益.
- 35、整本书都在重复,最多的就是胡萝卜苹果汁和一个什么。。看完就忘记了,很多内容百度上早就有了,不推荐。
- 36、很好,已经开始喝生姜红茶,身体代谢明显提高了!
- 37、真的能学到很多知识,非常棒,价格也合理
- 38、希望可以学习到有用的点子
- 39、很不错哦 受益匪浅~!
- 40、标题以及生姜红茶、胡萝卜苹果汁,泡澡,运动,让身体暖和有用,其他断食什么的就不必看了。
- 41、整本书只阐述了一个问题,就是生姜+红茶,哈哈,适合发个帖子写,还来写本书,而且这个方法,热性体质慎用啊!!!
- 42、内容还可以,不过不适合我。
- 43、给老婆买的书,她喜欢就好
- 44、正按书里的在调理身体,希望能瘦,哈哈
- 45、胖的人千万别错过哦!非常棒
- 46、内容有点新意。比较简洁。
- 47、书里面的观点和中国传统的养生,健康理念大不相同,没敢试。但是对于体寒会发胖我是认同的,会用中国的方法调节
- 48、冬天减肥很好的方法。
- 49、书里的插图很可爱,道理很简单,但要融会贯通,坚持做到才会有效吧
- 50、自然、科学地有效减肥,有利于身体的健康
- 51、健康 减肥
- 52、里面的内容有些大,不是很具体,内容也比较少,可以了解自己的身体
- 53、不敢相信居然是这样的内容,名字欺骗读者
- 54、研究下,对保持体重有好处
- 55、同时买了同一作者的几本书,发现都差不多,应该说作者写的是挺简单,挺实用的,适合老百姓,就是也没什么太大的用处,只能说看看吧,反正也没坏处
- 56、拿到书的当天就读完了,很好读,也用书中的方法试了,确实很有用,非常给力
- 57、末了,我就回家做胡萝卜苹果汁和生姜红糖水
- 58、不错的一本书,里面所讲的一些事情还是很有道理的,可以试试。
- 59、同事放在桌上,随手翻完。该书的思路是:因为喝水多,所以体寒,所以气血不足,所以胖+PMS+痛经etc。解决办法是:不吃早饭、半日空腹、少喝水、只能喝生姜红茶。能打负分么!!!
- !
- 60、内容不错,要暖暖的,继续学习.....
- 61、看了,里面的方法算简单易行,但是能不能坚持还是要靠自己有没有恒心去做.....
- 62、这个商品还不错,正在实践中,身体体温略有上升。
- 63、希望会有效果。
- 64、今天刚收到,还没看,希望有用
- 65、书中观点有点类似中医的观点,还是要根据体质,贵在坚持
- 66、值得好好研究研究 做到对症下药
- 67、该书实质性内容很少
- 68、感觉书上讲的很有道理。
- 69、不赞同早断食。其他没问题。
- 70、内容写的有点简单了,没想象中的好。
- 71、很好很棒,也是理论知识
- 72、生姜红茶开始有点难喝但是坚持感觉真的有效果 一定要坚持
- 73、徐图借 1306看 <http://book.douban.com/review/7710957/>
- 74、粗粗看了看,还不错,实用性强,不过我还没有实践
- 75、这本书好多漏字的地方 难道还要我去猜 不像是正版

《身体暖暖就能瘦》

- 76、简简单单一本书，不过“水毒”这个概念第一次听到。苹果、胡萝卜、生姜、红茶多摄入，多运动多泡澡吧~身体暖起来，的确舒服得多。
- 77、个人觉得书的内容有点零碎。但是有可取的一些方法
- 78、内容与其他类似的书差不多，有一些观点或许有用，不过只坚持了一个星期就放弃了，减肥有些难啊，不过里面提到的一些暖身方式还是不错的。
- 79、整本书可以总结为：泡澡、练瑜伽、喝生姜红茶和苹果萝卜汁。
- 80、买来送朋友的。朋友很喜欢，说是有点效果。
- 81、买了就知道了。是本实用的书!
- 82、翻了几页，每次买减肥书都是凑热闹，其实说来说去就是那样了，关键是要坚持呀。。。。
- 83、多研究下，对保持体重有好处
- 84、速度很快，饮食，运动加泡澡，试一段时间看看会不会瘦下来
- 85、书不错，内容挺好看的
- 86、简单易懂，适合寒性体质的人!
- 87、前几年还有点怕冷，这几年越来越养生了，吃得很清淡，不乱吃东西，身体几本都是暖暖的了，生病也少了，这个观念还是很支持的。
- 88、里面的暖身操和食谱挺好玩的，简单易做
- 89、这次买了一些小孩子的作业书还有健康方面的书籍。总体来说书是包装得很严实。其实第一次网上购书也是当当，后来发现书都不太整，有时甚至有破损。后来就一直在**。这次是因为**有些没货，才重新回来这里买。大致来说书都不错。但有两本没包装的书里面都有些深灰色的手指模，搞不清楚原因。有胶纸封着的都是很好的。这本就是有指模的。
- 90、日本每部减肥著作都有个主题，之前有香蕉，有番茄，这本书的主打是生姜红茶，昨天看了就煮来实践了。。。
- 91、平时很喜欢石原纪实的书，但这本书实在像本旧书，对不起这个价，纸张特别脏，糙，对当当网提抗议，应该有点职业道德才行
- 92、红糖姜汤喝起来
- 93、看完了，还没实践
- 94、蛮通俗易懂的一本书，有些建议可以试试。
- 95、很实用。打算立刻就做起来。
- 96、挺简单，实用，就是重复内容太多
- 97、替朋友买的，她说一般般，里面竟然提倡不喝水，有点跟我们习惯相反吧....
- 98、晚上拿回家看了一下,说得很有道理,决定把这本书看完
- 99、里面有些知识是以前都不知道的，挺好的，是从调高体温而达到减肥，书里的意思与其说减肥，更可以说是改善自身体质，健康了也瘦了。我是寒性体质，按着书里说的调理看看
- 100、以前都很喜欢看减肥的资料，不过没有认真购买过一本书，后来有了解到减肥也和身体的温度有关，就买了此书，感觉不错，里面的内容不会太多，都是很实用和实在的东西，看了都可以做，只要坚持。
- 101、主旨就是喝生姜红糖水 没什么大用

《身体暖暖就能瘦》

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