

《一分鐘瘦肚子神奇蔬果汁》

图书基本信息

书名：《一分鐘瘦肚子神奇蔬果汁》

13位ISBN编号：9789865728133

出版时间：2014-7-3

作者：藤井香江

译者：張婷婷

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

《一分鐘瘦肚子神奇蔬果汁》

內容概要

全球超過30萬人奇蹟見證

瘦肚子神奇蔬果汁 終極決定版

日本果汁減肥女皇藤井香江 親身體驗

這樣喝我瘦了20公斤，17年來從未復胖！

喝對瘦更快

天一杯富含酵素的神奇蔬果汁

一次完成瘦身、美膚、清腸、抗老，消除壓力

終結頑固胖，輕鬆打造易瘦體質

一天一杯，最健康的瘦身方式

快來體驗神奇蔬果汁帶给你的美麗奇蹟！

「抗浮腫」草莓&覆盆子

草莓被稱為維他命C的寶庫，也含有豐富的鉀

對於消除浮腫有很大的幫助，覆盆子的成分也有助於減重

「美白保膚」南瓜&柳橙

南瓜含有豐富的 胡蘿蔔素、維他命 C、E、B1、B2、鈣

等是美容不可欠缺的營養素。

「對抗肌膚老化」番茄&胡蘿蔔

番茄和胡蘿蔔富有抗氧化的A、C、E，豐富多酚的搭配，能

抵抗紫外線，防止肌膚老化

「加速燃燒熱量」奇異果&鳳梨&香蕉

充滿酵素的果汁，能讓體內活化，提高脂肪的分解與燃燒

「提高代謝」奇異果&柑橘

食物纖維、鉀等物質的作用下，可以順利代謝多餘的老廢物，

身體跟心靈都會變得更清爽

培養出美麗與元氣的早晨果汁生活要點

早晨喝神奇蔬果汁的4個規則：

1 使用新鮮的生鮮素材

材料要使用新鮮的生鮮素材。許多食物酵素都是在加熱到48 以上就會受到破壞，因此使用生鮮素材是基本原則。如果是生的東西，維他命、礦物質的損失也少，可以有效的攝取營養素。

2 做好就要立刻喝下

一旦時間經過生鮮果汁就會迅速氧化，營養價值也會降低。

並且，食物酵素之間會發生作用，變成其他的成分，果汁也會分離或是味道改變。所以一做好就要立刻喝下是最基本的。

3 空腹的時候喝

喝果汁之前吃東西的話，未消化的食物殘留在胃裡，果汁中的糖分会發酵，可能會妨礙消化。早晨的果汁要在空腹的狀態下喝。如果要吃早餐，就盡量在吃早餐前20~30分前喝。

4 喝幾杯都OK

喝一杯果汁覺得不夠的話，喝幾杯都沒關係。利用食物纖維豐富的鳳梨或蘋果打成的果汁，容易堆積在腸胃裡，會很有飽足感。

快來體驗一天一杯的神奇蔬果汁帶给你的瘦身及美麗奇蹟

1. 豐富的酵素，讓你變成易瘦體質！

酵素在消化食物跟身體的新陳代謝上是不可或缺的存在。我們的身體裡備有潛在酵素。但是，因為吃得太多等因素，給消化系統帶來太大負擔的時候，幫助消化酵素的代謝酵素就會減少。代謝能力降低，就成了易胖體質。能夠彌補這一點的，就是食物中含有的食物酵素。蔬菜或水果，就是這些食物酵素的寶庫。由於一旦加熱酵素就會被破壞，因此用生鮮蔬果做成的果汁用來補充酵素是最理想的。

2. 用維他命、礦物質變得更漂亮、更有朝氣

水果或蔬菜中，含有美容不可欠缺的豐富維他命A、C、E，以及幫助代謝的維他命B群。甚至於也含

《一分鐘瘦肚子神奇蔬果汁》

有豐富容易缺乏的鐵質、鈣質等礦物質。如果習慣早上喝一杯果汁，就能得到漂亮的肌膚和滿滿的元氣。

3用食物纖維讓腸胃暢通

腸內環境調整好是通往健康的鑰匙。含有豐富食物纖維的蔬菜、水果，可以增加便便的體積，讓便便更順暢。藉著健康的排泄排出老廢物質，腸內的好菌會增加，改善腸內環境。讓美麗由內而外。

4用抗氧化成分來抗齡

水果或蔬菜中，有豐富的多酚、茄紅素、維他命A、C、E等抗氧化成分！

可以避免遭受引發細胞老化的活性氧化攻擊，因此有抗齡的效果。也應該可以對抗紫外線的傷害。

5用鉀來對抗浮腫

若是外食或便當吃多了，會攝取過多鹽分，體內的鈉離子保持一定的濃度，身體就會吸收水分，容易浮腫。要調整這一點，就是在生鮮蔬果中含量豐富的鉀。新鮮果汁對於預防浮腫也有很好的效果。

6用維他命C來對抗精神壓力

精神壓力發生時會分泌腎上腺素，血壓上升、血中糖分增加。在腎上腺素產生的時候，維他命C會被大量消費。精神壓力大的人，用蔬菜汁或果汁每天補充維他命C吧。

《一分鐘瘦肚子神奇蔬果汁》

作者簡介

藤井香江

1975年出生，調酒師、果汁調配師、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「瘦身果汁」，每天早上喝現榨的新鮮蔬果汁，6個月成功減重20公斤。17年來都維持減重後的體重、身材，不再復胖。

藤井香江Kae Fujii部落格：<http://ameblo.jp/kae-recipe/>

《一分鐘瘦肚子神奇蔬果汁》

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