《冬天也能瘦》

图书基本信息

书名：《冬天也能瘦》

13位ISBN编号：9789866118050

10位ISBN编号：9866118053

出版时间：2011-11-29

出版社：本事文化股份有限公司

作者：石原結實

页数：208

译者：卓文怡

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

《冬天也能瘦》

前言

前言人體的重量中，水分占六〇%以上，所以可以斷言肥胖者的體內，一定累積著多餘的水分。因此，才會有人說：「喝水喝茶也會胖。」　就好比人一旦淋到雨，身體就會感到冰冷一樣，人體內的多餘水分（水毒），會降低體溫，阻礙體脂肪燃燒，造成脂肪不斷累積，讓肥胖情況變得更嚴重。　不僅如此，水毒會妨礙體內「血液循環」及「氣循環」，引起身體僵硬、痠痛及精神不濟等症狀。長期下來，還會引發高血壓、心肌梗塞、中風及癌症……等嚴重的疾病。　因此，肥胖的人，會比正常體重的人更容易與各種疾病及高死亡率扯上關係，這在之後會有更詳細的解說。　我再重申一次，體內屯積著水分、脂肪及廢物，才會造成「肥胖」。　人體的生理中，有一條「吸收會阻礙排泄」的法則。人進食後，特別是過量進食時，為了幫助消化，血液會集中在腸胃裡，而提供腎臟、大腸與直腸這些排泄器官的血液就會減少，排尿及排便的量也就跟著減少，漸漸形成了肥胖。反過來說，「不吸收，也就是不進食的話，排泄量就會增加。」　早上的時間，往往會出現口臭、流鼻水、累積眼屎、尿液濃濁……等現象，是因為這個時刻是排泄時間。此時，食用固體的食物，會造成腸胃的負擔。因此，本書提唱「早晨斷食法」，以胡蘿蔔汁、蘋果汁或生薑紅茶來補充人體六十兆細胞所需的糖分及水分，促進排便，這是最有效的減肥方法。　此外，為了有效地促進水代謝（排泄）及脂肪代謝（燃燒），最基本的條件就是提高體溫。而要提高體溫，就要適當運動、洗澡、泡三溫暖及食用可以提高體溫的食物，本書也有詳細地介紹。

《冬天也能瘦》

內容概要

冬天懶得動，吃得多，胖得快，體質不好怎麼辦？
風靡全日本千萬人，超簡單自然瘦身法，
讓你冬天也能瘦！
多喝水不見得是對的，當心越喝越腫！
不愛上廁所一定是錯的，小心越來越胖！
「喝水也會胖」不是形容詞，根據日本最新研究，攝取過量的水分是肥胖的元兇，體內積累過多水分無法排出，會使身體變冷，身體體溫一旦降低，新陳代謝的速度就會減緩，不胖才怪。
減肥最簡單、最自然、最有效的方法就是，排出體內多餘水分，促進新陳代謝，燃燒脂肪，就可形成纖瘦體質。如何排出體內多餘水分：
◎食用提高體溫的食物、選對吃法，排出體內多餘水分
．口渴時喝生薑紅茶，加速血液循環，溫暖身體，自然就會瘦。
．早餐喝胡蘿蔔蘋果汁，活性氧可激發驚人的排尿及發汗量，月減5公斤非夢事。
．即使熱量相同，牛奶比乳酪更容易讓人發胖。
◎暖色系顏色的食物，如紅、黑、橘色可以提高體溫
暖色〔特別是紅色〕的食物〔或其它物質〕，會放出電磁波〔所謂的氣〕，能促進血液循環，提高體溫及精力。同理可證，藍、白、綠色食物則會降低體溫。
◎現代人九成以上屬於低體溫的陰性體質，需要攝取足夠的鹽分，有效改善水腫及陰虛。
◎利用快便法達到清血效果
．每一口咀嚼30次以上是減肥的基本功
．攝取符合齒型的食物
．魚貝類的正確食用法
◎保持愉快心情，讓「氣」順暢，減肥可事半功倍
體內多餘水分排出後，還可促進「氣、血、水」的循環，體質也會變好，冬天不怕冷，不用養瘦，卻能減重，何樂而不為！
本書是日本當紅醫學博士石原結實以生薑理論為基礎的減重養生專著，結合理論與實務，尤其中醫的背景，注重食療，講究五行，對台灣人而言，不僅親切易懂，而且實際可行。
石原的瘦身理論是以「排掉體內多餘水分」來改善新陳代謝的功能，加速燃燒體內囤積的頑固脂肪，並搭配作者提供的溫熱飲食良方，有效地利用發汗與排尿將體內過多的水分排出，調整體質，促進血液循環。再透過簡易的斷食法，達到清血、消除壓力的功效，輕輕鬆鬆瘦下來，連很難減肥的腰腹、大腿、手臂等部位，都能形成漂亮的曲線喔！

《冬天也能瘦》

作者简介

石原 結實
醫學博士。1948年出生於長崎。畢業於長崎大學醫學部，專攻血液內科，同大學博士課程修畢。曾經在以長壽有名的高加索地區（喬治亞共和國）及瑞士蘇黎世的比爾夏．班納醫院，研究最先進的自然療法。筆者採納中醫觀點的飲食療法、運動療法，深得各界人士好評。祖先代代皆為種子島藩藩醫。目前為石原診所所長。除了診所外，並於伊豆設立療養所，以增進健康為目標，實行「胡蘿蔔汁斷食法」。著有《只要「溫熱身體」一定能治癒疾病》（三笠書房出版）、《不看醫生不吃藥的健康法》、《保存決定版．不生病的飲食生活術》、《五十歲後不生病的飲食生活術》（以上由海龍社出版）。在電視醫療保健節目上深入淺出的醫學解說，也相當受到大眾歡迎。

《冬天也能瘦》

书籍目录

第 1 章 減肥新常識——水分攝取過多是元兇
1體內多餘的水分若排不出去，一輩子也別想瘦下來
2冰冷是萬病的元兇！水分攝取過多導致代謝變差
第 2 章 安全、簡單的石原式減肥法——就連頑固的中年肥胖也能輕鬆說掰掰
1驚人的排尿與發汗一個月內瘦5kg，每天早上以胡蘿蔔汁減肥
2口渴的時候請喝這個!!暖和身體的生薑紅茶減肥法
3斷食療法清血紓壓讓你越來越健康
4石原式減肥法的Q&A
第 3 章 排出體內所有不需要的水分——有效改善「氣、血、水」的循環
1利用調整體質的食物有效排出體內水分
2利用快便法與和風菜單有效地清血
3只要心情保持暢快，減肥將會有加乘效果`
4有效地排水肌力運動，體溫上升也會燃燒脂肪
5利用身邊小物也能輕鬆排出體內多餘水分
第 4 章 肥胖與疾病的可~怕關係——不想死就好好減肥吧
1肥胖會提高死亡率，肥胖與疾病關係
2肥胖會引起血濁，肥胖所引發的血流問題
3肥胖造成新陳代謝變差，產生易胖的惡性循環
特別收錄
精選九道美味生薑食譜

《冬天也能瘦》

章节摘录

前言人體的重量中，水分占六〇%以上，所以可以斷言肥胖者的體內，一定累積著多餘的水分。因此，才會有人說：「喝水喝茶也會胖。」　就好比人一旦淋到雨，身體就會感到冰冷一樣，人體內的多餘水分（水毒），會降低體溫，阻礙體脂肪燃燒，造成脂肪不斷累積，讓肥胖情況變得更嚴重。　不僅如此，水毒會妨礙體內「血液循環」及「氣循環」，引起身體僵硬、痠痛及精神不濟等症狀。長期下來，還會引發高血壓、心肌梗塞、中風及癌症……等嚴重的疾病。　因此，肥胖的人，會比正常體重的人更容易與各種疾病及高死亡率扯上關係，這在之後會有更詳細的解說。　我再重申一次，體內屯積著水分、脂肪及廢物，才會造成「肥胖」。　人體的生理中，有一條「吸收會阻礙排泄」的法則。人進食後，特別是過量進食時，為了幫助消化，血液會集中在腸胃裡，而提供腎臟、大腸與直腸這些排泄器官的血液就會減少，排尿及排便的量也就跟著減少，漸漸形成了肥胖。反過來說，「不吸收，也就是不進食的話，排泄量就會增加。」　早上的時間，往往會出現口臭、流鼻水、累積眼屎、尿液濃濁……等現象，是因為這個時刻是排泄時間。此時，食用固體的食物，會造成腸胃的負擔。因此，本書提唱「早晨斷食法」，以胡蘿蔔汁、蘋果汁或生薑紅茶來補充人體六十兆細胞所需的糖分及水分，促進排便，這是最有效的減肥方法。　此外，為了有效地促進水代謝（排泄）及脂肪代謝（燃燒），最基本的條件就是提高體溫。而要提高體溫，就要適當運動、洗澡、泡三溫暖及食用可以提高體溫的食物，本書也有詳細地介紹。

《冬天也能瘦》

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