

# 《美魔女學》

## 图书基本信息

书名：《美魔女學》

13位ISBN编号：9789868823501

10位ISBN编号：9868823501

出版社：李兹文化

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)

## 內容概要

不要再迷信麗質天生；頂尖名醫群這樣教好萊塢女星30天打造不復胖、不顯老的健康體質！全美數百萬讀者（外加《慾望城市2》裡的莎曼莎）追隨的健康教主，傳授美麗新習慣。《紐約時報》暢銷天后最新Top 1暢銷書！脫口天后歐普拉專訪推薦。艾倫的減重故事：我從小胃一直不好。原因不明，直到檢驗出嚴重的麩質不耐，瀕臨乳糜瀉症。我立刻全面戒除麩質，此後胃再也不脹氣了。我腰圍少了三吋，腰部贅肉消失殆盡。最意外的是食量少了一半；原來以前食量大，是因為麩質導致我不能好好吸收營養。作者自己的減重故事：我也曾經很難維持《三人行》時代曼妙的小蠻腰。才四十歲時，大腿真的粗了。忽然間，要扣上褲子變得很辛苦。我又吃了十年苦頭，才明白是荷爾蒙衰退造成的誇張症狀令我苦不堪言。荷爾蒙平衡後，我現在可以食用含有健康脂肪的美食，大快朵頤到身體與心靈都飽足，而且仍能維持苗條。吃對食物就可減少食慾，肝功能好就能擁有小蠻腰。不了解問題的癥結，無論多努力少吃、運動，都無法讓肥肚臍消下去。熟齡肥胖的三大原因：一、環境中的毒素、你體內累積的毒素傷害了身體的化學分泌，形成贅肉。二、吃與體質不合的食物（食物過敏、不耐）產生毒素，身體吸收不到營養，於是總是嘴饞，渴求易胖食物。三、現代人三十五歲荷爾蒙就開始減少，造成老化加速。好萊塢健康教主協同一流醫群教你窈窕一輩子。當年《三人行》影集裡的金髮甜姐兒，今日已是出了二十幾本健康書籍的《紐約時報》暢銷作家，各大醫學會爭相邀約演講的抗老大使，令眾人最嘖嘖稱奇的是，年逾六十的蘇珊·薩默斯竟能美麗性感如昔。癌癒15年、憑著救己一命的信念，如今甚至擁有自己健康產業品牌。她是健康領域最用功的達人，加上得諸眾多一流名醫及營養師的尖端資訊，這本書揭露她的法寶，教你如何像她一樣晉身無齡美魔女行列。本書名醫群赫赫有名，包括了世界級腸道健康權威布蘭妲·華森，以及美國生物同質性荷爾蒙療法之父喬納森·賴特醫師等。習慣對了，健康會改善，美麗就是一輩子的副作用：排毒、減重、保養，3階段甩掉腰間肥肉。只減體重，不減毒素，毒素很快又囤積成脂肪會回到你身上。要打破這種惡性循環，蘇珊為讀者精心設計30天就能見效的三階段妙法，學會用可以飽足又不易吃上癮的優質飲食幫你變美。透過排毒，肝臟才會健康，也才会有小蠻腰。\* 排毒期：第一到三十日。減掉的不只是脂肪，你也在排除存放在脂肪的毒素，目標是要讓身體系統乾淨、健康。\* 減重期：從第三十一日起直到達成你的目標體重。飲食要符合本書所述的營養指導原則，可吃的包括多種蛋白質、健康油脂、全穀碳水化合物、大量新鮮蔬果。要避開糖、化學物、加工食品和酒精。\* 保養期：維持體重和健康到這輩子結束的那一天。當你達成理想的體重、身體也排除毒素，你就能輕鬆持續這種生活方式，一路健康、美麗下去。健康教主告訴你她在吃些什麼，享瘦美味食譜。水果要單吃、每天喝八杯水、如果你是麩質過敏，不要吃小麥製品……謹記蘇珊在全書中叮嚀的飲食法則。進入保養期，等於拿到結業證書，代表你已學會了怎樣以適當的營養滋養身體。本書的壓軸，蘇珊端出她著名的食譜，好滋味的法國鄉村及托斯卡尼美食，與傳統的節食餐大異其趣。本書特色 熟女的福音，希望保持窈窕健康，美麗性感，所有你需要的知識都在其中。一定做得到的三階段排毒、減重、保養計畫。有讀者一試這個新方法，立即在兩週之內減掉糾纏多年的五公斤，感謝作者改寫了她的人生。想擁有健康的腸胃有個鮮為人知的捷徑：食物過敏及不耐症測驗，只要發掘什麼食物不合你的體質，就不會發胖、病痛不斷。年過三十五、四十歲就會漸漸缺乏荷爾蒙，減重計畫若要如虎添翼，應該補充生物同質性荷爾蒙，作者分享15年親身體驗。營養補充品對減重有神奇助益，作者詳介哪些維生素、礦物質可以加速減重過程。睡眠充足也是減重成功的關鍵，不必吞藥就一夜睡滿八小時的方法說給你聽。減重的方式絕對不是挨餓，而是吃對食物，遵循本書的指導，你可以吃得飽足又變瘦。作者並提供獨門法國鄉村、托斯卡尼料理，美味又營養，年齡和身體強健是兩回事，是靜態生活讓你每年增加幾斤肉又沒氣力。作者的運動規劃溫和還能雕塑身材。本書披露官方核可的諸多化學物質及毒素，這些有害物質殘害我們的健康也害我們變胖，要小心避開的毒素清單就在本書的附錄裡。

# 《美魔女學》

## 作者簡介

蘇珊·薩默斯 (Suzanne Somers) 著作多達二十本，其中《無齡不朽》(Ageless)、《打倒癌症》(Knockout) 榮登《紐約時報》暢銷排行榜冠軍寶座，《性感歲月》(The Sexy Years)、《突破抗老瓶頸》(Breakthrough) 等書也都是《紐約時報》暢銷排行榜常勝軍。蘇珊是健康教主、保健高手，她在眾多著作中透過與名醫的訪談，提供具備科學根據的尖端資訊。需要更多資訊，請至 [SuzanneSomers.com](http://SuzanneSomers.com) [SexyForeverPlan.com](http://SexyForeverPlan.com) 譯者簡介 謝佳真? 自由譯者，譯作有《你喜歡怎樣的自己》、《這一生要具備的十種力量》(李茲文化)、《思考致富實踐版套書》(三采)、《峰與谷》(平安文化)、《最後的禮物》(春光)、《紐約公寓》(台灣商務) 等書。

## 書籍目錄

他 序 麥克·蓋理澤醫學博士導 論 為何得看這本書，又為何要在此時？第一部 為什麼會發胖，且從此肥胖無了期？毒性關連：問題的癥結毒素分為兩種：環境毒素和體內毒素，都會讓你變胖。當毒素在我們體內累積到臨界數量，麻煩就大了。你必須改變飲食及生活方式。我們吃下肚的究竟是什麼？超級市場中看似繁多的選項其實不存在，你下肚的化學物愈來愈多，對吃了會胖的食物愈來愈饞。想美麗，第一要務是攝取真正的食物。第二部 告別脂肪，性感上身！第一步：收拾爛攤子我們每個人承受的化學攻勢類似每天服用四分之一茶匙的老鼠藥。不要用有毒的成分，用天然的產品，選擇沒有被化學物質污染的乾淨、健康食品。第二步：平衡你的荷爾蒙我們與老化連結在一起的症狀，通常只是荷爾蒙衰退罷了。四十歲起，就應該尋求合格的抗衰老醫師的協助，至今沒有使用生物同質性荷爾蒙致癌的通報病例。第三步：從腸胃下手消滅小腹困擾你的腸胃問題可能是因為食物不耐、敏感、過敏，吃了惹禍的食物，引發毒性反應，耗竭你的精力，讓你渴求易胖、高糖食物來取得能量。第四步：拳拳到肉不運動的人到了享清福的年紀時，整個人疲乏又衰弱，不是因為老化，而是因為生活太靜態。拉筋、有氧、重量運動都不可少。第五步：加速減重的營養補充品我們的天然食物供給的礦物質變少了，但缺乏礦物質會導致肥胖症、疲乏、心臟病，每日要補充營養品，每日劑量明確說明。第三部 飲食計畫與美味食譜三階段減重計畫運用本書學到的大原則，落實到行動階段：排毒期、減重期、保養期。搶占成功的先機！身為健康領域前線二十年的老手，分享排毒、減重的便捷工具。洗手做羹湯：美味又健康的食譜美味的早餐、湯品、沙拉、開胃菜、蔬菜、禽類、魚類、肉類、甜點食譜。附 錄食物指南應避免的護膚成分生物同質性荷爾蒙療法簡介減重資源延伸閱讀

# 《美魔女學》

## 编辑推荐

陳盈昌，康普頓抗衰老主題診所院長 陳婉娜，前哈潑時尚雜誌總編輯，知名旅美作家

# 《美魔女學》

## 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)