

# 《不瘦不行，瘦到有型》

## 图书基本信息

书名：《不瘦不行，瘦到有型》

13位ISBN编号：9789578281851

10位ISBN编号：9578281854

出版时间：2010-7-14

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：伊達友美

页数：192

译者：連雪雅

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)

# 《不瘦不行，瘦到有型》

## 內容概要

竟然有可以大口吃肉、大碗喝酒又能瘦身的方法！

### 【內容簡介】

小心錯誤的瘦身觀念！

飯吃太多會變胖？

瘦身必須進行精密的卡路里計算？

BMI維持在22最理想？

體重減輕才是最重要的事？

喝營養補充液不會胖？

油這東西萬萬碰不得？

雞胸肉是瘦身的好夥伴？

即使復胖，再進行瘦身就好了？

想讓腹部平坦必須做激烈的腹肌運動？

法國料理讓人胖？

瘦身中必須嚴格遵守餐餐八分飽？

為了變瘦，一輩子都不能再吃油炸物？

快擺脫這些您以為的「常識」！讓超人氣減重營養管理師將告訴你如何輕鬆、積極瘦身的訣竅。

### 【本書特色】

這裡有放心吃、輕鬆瘦的100個訣竅大公開

身為整日奔波的上班族男性，需要大量的食物來補充體力，想瘦身就一定要挨餓嗎？

代謝症候群健檢是什麼？

正確與錯誤的瘦身觀念

如何訂立瘦身期間與目標

斷食的問題何在？

伊達式瘦身法從一杯水開始

午餐就要吃得飽，大口大口吃美味紅肉，居然能瘦！

嘴饞時，該怎麼選擇零食？

瘦身時，半夜想吃泡麵！該怎麼吃？

下班後上健身房的注意事項

到壽司店享用美食的聰明瘦身法

法式料理的套餐對瘦身很有幫助

到居酒屋暢飲的點菜法

掌握飲食訣竅，擁有永遠不復胖的健康身體！

# 《不瘦不行，瘦到有型》

## 作者簡介

### 伊達友美

一九七六年生。現為營養管理師、銀座抗老化研究室諮詢師，同時也是抗老化醫學會認定指導師、日本抗老化飲食普及協會理事與日本產業衛生學會、日本男性健康醫學會會員。專攻瘦身減重及整體營養學（Holistic Nutrition）。指導過三千人以上減重（本身也擁有成功減重20kg的經驗）。著有《宵夜吃拉麵也不會胖的技術》、《伊達式脂肪燃燒手帳 為上班族量身設計的飲食瘦身術》、《放心吃、輕鬆瘦的壽司瘦身法》等多本著作。

個人網站<http://www.omakase-diet.com>

## 書籍目錄

- 序章 懂得怎麼吃的男人就掌握勝利
- 01 代謝症候群 ( Metabolic syndrome ) 健檢到底是什麼？
- 02 代謝症候群是因為內臟脂肪增加
- 03 內臟脂肪可能引起的疾病
- 04 別對健檢結果掉以輕心，重新規劃燃燒體脂肪的健康生活
- 05 為什麼男人生來就會發福？
- 06 男性變胖的三個時期
- 07 明明去上了健身房，卻沒有變瘦
- 08 中年男性的身體會有這樣的變化
- 09 正確的瘦身觀念與錯誤的瘦身觀念
- 10 男人與女人，發胖的方式不一樣？
- 11 多花點心思在飲食上，會為你帶來怎樣的好處？
- 12 已經下定決心要瘦身，哪種方法比較好呢？
- 13 如何訂立瘦身的期間與目標
- 14 體重的數字有那麼重要嗎？
- 15 使用家用測量機器，體脂肪率每天都會改變！
- 16 BMI ( 身體質量指數 ) 維持在22比較好嗎？
- 17 為了減少體脂肪，飲食上也要保持無油狀態？
- 18 就算失敗，也要試看看瘦身？
- 19 絕食、斷食。不吃東西的減重法問題何在？
- 20 碳水化合物 ( 糖分 ) 完全不吃也沒關係？
- 21 超夯的香蕉瘦身法真的可行嗎？
- 理論篇 讓你吃得飽，照樣瘦的新規則
- 22 伊達式瘦身法的第一招，每天早上先喝1杯水
- 23 早餐請吃新鮮的水果！
- 24 午餐就要吃得飽，大啖美味肉料理！
- 25 紅肉有助於燃燒脂肪
- 26 晚餐的配菜請選擇海鮮類
- 27 早餐只吃水果，總覺得吃不飽.....
- 28 光喝水老覺得無法醒腦。難道不能喝冰咖啡嗎？
- 29 午餐吃肉.....我實在沒那麼好的胃口
- 30 面對突如其來的聚會邀約，到底該不該去呢？
- 31 明知道這樣不行，深夜回到家後還是忍不住大吃了一頓
- 32 為充分攝取食物纖維，不吃白米改吃糙米
- 33 吃這麼多飯，真的不會胖嗎？
- 34 為了快速減重，可以將蛋白質的來源改成黃豆嗎？
- 35 因為工作忙碌只好餐餐外食，導致身材走樣
- 36 雖然知道運動很重要，但我就是抽不出時間！
- 37 下班回家前上健身房運動，要保持空腹？
- 38 運動前先來顆飯糰吧
- 39 瘦身期間需要使用營養補充品嗎？
- 40 進行瘦身的期間，多喝礦泉水攝取礦物質是錯誤的迷思
- 41 需要飲用增強能量的飲品或營養補充液嗎？
- 42 運動飲料是上健身房運動時的好幫手？
- 43 早餐可以吃食物纖維豐富的穀片嗎？
- 44 只靠蒟蒻或寒天進行瘦身不行嗎？
- 45 流行的記錄瘦身法效果如何？

## 《不瘦不行，瘦到有型》

- 46 我在重整期時體重已經減輕，接下來該怎麼做？  
實踐篇 每日都實用的飲食訣竅
  - 47 到壽司店享用美食的聰明瘦身法
  - 48 法式料理的套餐對瘦身很有幫助！
  - 49 紅葡萄酒比較健康嗎？
  - 50 義式料理的聰明吃法
  - 51 披薩和義大利麵千萬不要碰？
  - 52 午休時間到站食麵店用餐的要點
  - 53 油膩的中式料理該怎麼吃比較好？
  - 54 沒時間吃飯時，可以吃代餐食品嗎？
  - 55 我超愛吃咖哩！哪一種比較適合進行瘦身的人吃呢？
  - 56 辛香料是瘦身減重的好幫手？
  - 57 大眾餐廳的聰明點餐法
  - 58 喝醋對瘦身有幫助？
  - 59 為了維持好身材，一輩子都不能碰炸物了？
  - 60 認識瘦身的好幫手 關於優質的油
  - 61 如何在飲食中增加好油的攝取
  - 62 另一種優質油 橄欖油的攝取
  - 63 到超商買午餐，應該如何挑選
  - 64 飯後絕對不能吃甜點？
  - 65 是的，我是甜食愛好者。我就是戒不掉「超商甜點」！
  - 66 想吃甜點，那就自己做吧！
  - 67 喝完酒後除了吃拉麵還有什麼選擇？
  - 68 難道只能喝味噌湯，不能喝玉米濃湯嗎？
  - 69 若喝熱湯可提高代謝，海藻湯可以嗎？
  - 70 瘦身期間到居酒屋參加聚餐的進食訣竅
  - 71 如何戰勝「半夜吃泡麵」的衝動
  - 72 進行瘦身期間男人最好自己下廚做菜？
  - 73 聽說很多人因為水果吃太多變胖，這是真的嗎？
  - 74 零熱量的酒沒問題嗎？
  - 75 趁著瘦身的時候，順便來戒煙吧！
  - 76 進行瘦身時，將生活形態變成白天型
  - 77 想讓體多重減輕一些，請準備進入瘦身期
  - 78 即使進入瘦身期，午餐也要吃得飽
  - 79 以配料豐富的湯當作瘦身期的晚餐
  - 80 光喝果汁我實在受不了！
  - 81 利用午餐時間好好攝取動物性蛋白質
  - 82 每晚喝湯喝到有點膩了怎麼辦
  - 83 沒辦法，每晚只喝湯我真的撐不下去！
  - 84 體重減輕後該如何安排？
  - 85 維持期的晚餐，每兩天吃一次碳水化合物
- ### 終章 擺脫可怕的復胖危機
- 86 體驗過伊達式瘦身法之成功經驗談
  - 87 復胖與經濟觀念有關？
  - 88 「自我中心」的想法讓你瘦身成功
  - 89 預防復胖的智慧
  - 90 工作到一半嘴饞時該選擇怎樣的「零食」？
  - 91 想快速擺脫鮪魚肚，就要時時留意腹部
  - 92 超推薦！伊達式「瘦身妙招」

## 《不瘦不行，瘦到有型》

- 93 瘦身成功後，我就能擁有不易發胖的體質嗎？
- 94 現代的男性，口味越來越像小孩子
- 95 結束瘦身後仍要嚴守吃飯八分飽的原則嗎？
- 96 只要餐餐保持營養均衡，往後的人生就能與肥胖說再見？
- 97 夫妻可以一起進行瘦身嗎？
- 98 黑心食品層出不窮，到底該吃什麼才安全？
- 99 給總是不斷復胖者的小叮嚀
- 100 怎麼做才能終生持續進行瘦身

# 《不瘦不行，瘦到有型》

## 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)