

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 图书基本信息

书名：《減掉脂肪才是關鍵》

13位ISBN编号：9789866379260

10位ISBN编号：9866379264

出版社：原水文化

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)

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 前言

作者序：減掉脂肪，才是關鍵 從事肥胖醫學研究與臨床治療至今，已超過10個年頭，國內流行的減肥方法，從最基礎的飲食控制及運動治療，進展到減重代餐、減肥藥物，甚至胃內水球及減肥手術，也成為現今減肥者的選擇之一。但現在各種媒體上出現的減肥廣告五花八門，良莠不齊，而且還摻雜了許多無效、效果不佳、或可能會傷害身體的方法，因此，如何挑選正確的減肥方法，是所有想要減肥的「享瘦者」必須謹慎以對的事。但一言以蔽之，「減掉脂肪」，方是減肥的真正王道，因為，對人體有害的是過多的脂肪，而不是水分或瘦肉組織。本書第一章將目前市面上或網路上很盛行的「減肥方法」，用比較客觀的方法逐一評論，藉此提供「享瘦者」正確的資訊。第二章將如何判斷減肥方法好壞的訣竅，以「4335」的密碼呈現，希望大家不要再被坊間減肥的廣告辭令所炫惑。第三章將重要的減肥方法之優缺點，做一完整披露，希望讓大家更能掌握並妥善利用「4335」密碼。第四章是這十年來，我個人對肥胖治療重要體悟的整理，也就是減重的5C（Change）減肥「要」，意味所有「享瘦者」必須「要」做的5個改變——要改變對減肥之態度，要改變與週遭親友之關係，要改變飲食習慣、運動習慣、及生活型態，唯有進行這五個改變（5C），體重控制才能成功且不復胖。第五章的享瘦菜單，是由林芷依營養師所設計。為了符合現代人忙碌的生活型態，因此設計時盡量採用一般便利商店及小吃店即可購買得到，或者自己可簡單料理的菜色為主，並附上所含熱量，希望達到既實用又有效的目的。第六章是運動示範篇，由陳建國健身教練設計。陳教練所提供的「享瘦健康運動」以無氧運動為主，讓大家可以拿來雕塑身材，同時也包含適合在辦公室進行的運動，以及為孕婦特別設計的產後瘦身運動。至於我個人最推薦的減肥運動「快走」，書中也有詳細說明。第七章是這些年來，在減肥門診與減肥班實際案例的分享，這些肥胖者原本有糖尿病、高血壓、高血脂、高尿酸、脂肪肝、脂肪肝硬化、不孕症、逆流性食道炎、或睡眠呼吸中止症候群等疾病，在減肥成功後症狀明顯減輕，甚至不藥而癒。希望藉著這些案例的分享，讓有相關困擾的民眾能明瞭，只有成功地減掉體重，才能讓自己真正地「享瘦健康」。本書出版的同時，診所開設之體重觀察家減肥中心也正式開幕了，對於肥胖醫學的專科醫師而言，這是一個理想的實現，因為中心裡有專任營養師及運動教練，他們都是肥胖治療團隊的重要成員。特別值得一提的是陳建國健身教練，除了一身令人羨慕的健美身材之外，更具廚師資格，此次書內的享瘦食譜，大部分都是由他親自調理示範，他在中心裡也為減肥者烹煮美味又低熱量的餐點。本書能完成，要感謝好友王國華先生的大力協助，文藝人的創作力果真不同凡響，想不到20年前在部隊服役時的老戰友，能在多年後一起完成出書任務；感謝林芷依營養師協助規畫菜單；感謝陳建國教練及陳儀倫護士，在運動篇裡擔任示範模特兒；更感謝原水文化總編輯林小鈴的應允出版，以及本書主編潘玉女小姐的協助規劃與督促；謝謝所有協助此書完成的人更感謝我的妻子心玲的包容，讓我能專心完成此書。此書的內容，雖然力求正確，但肥胖醫學日新月異，謬誤在所難免，若有不妥之處，尚請各界賢達不吝指正。「體重控制是一輩子的志業」，願以此書獻給所有因肥胖而困擾的朋友，並且希望所有想要減肥的「享瘦者」能夠熟讀此書，認清自己肥胖的病因，並下定決心奉行5C減肥法。最後祝大家永遠身材窈窕，健康快樂。 蕭敦仁

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 內容概要

快速減肥很容易做得到，問題在於是否減對部位、減得健康、永不復胖！A女減重超過10公斤，卻瘦了胸部、皺了皮膚；B女減肥僅有5公斤，竟玲瓏有緻、光彩亮麗！本書公開傳授減肥名醫12年來研究有成的5C (Change)處方，讓您改變觀念、人際、生活、飲食及運動習慣，終結「瘦不了」、「復胖」、或者「一身是病」的痛苦日子！．破除14種減肥偏方迷思．檢視26種減肥法的效益．傳授29招簡易瘦身運動．分享22套外食瘦身飲食

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 作者簡介

蕭敦仁 台大職業醫學暨工業衛生研究所職業醫學博士，曾任衛生署桃園醫院肥胖防治中心主任。現為蕭敦仁診所院長、台大醫院環境職業醫學部兼任主治醫師、台灣肥胖醫學會常務理事。

12年來致力於肥胖醫學研究及臨床工作，成功幫助上萬名病患成功減肥，甚至進而改善健康狀況。本書即為他12年來的工作及研究心得報告。2009年底，他更與台灣大車隊合辦「運將減重班」，經過12周，成功讓45位參與的「運將」共減重451公斤，平均每人減肥10公斤。透過本書，他希望藉由5C減肥處方，讓讀者輕鬆減重不復胖，徹底擺脫慢性病，享瘦健康人生。王國華 採訪撰稿。曾經是誠品書店年度十大暢銷作家的他，寫了十二年幫讀者「心靈減肥」的書之後，首度與他認識廿年的好朋友，也就是本書的作者蕭敦仁醫師，合作撰寫這本幫讀者「身體減肥」的書。他認為不論是「心靈肥胖」或是「身體肥胖」，都是因為慾望過多所導致，因此，如果想要讓自己的「身」、「心」減肥成功，只有從減少慾望開始做起，沒有其他訣竅。

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 書籍目錄

作者序：減掉脂肪，才是關鍵！ / 蕭敦仁前言：做自己的體重觀察家 / 蕭敦仁壹、迷思篇：這些減肥偏方真的可以減肥嗎？〔吃的〕?網路上流傳的「醫院減肥食譜」，真的有效嗎？?減少體脂增加的「健康食品」，有什麼陷阱？?吃辣椒真的可以想瘦哪裡、就瘦哪裡嗎？?早餐吃香蕉配開水，真的有減肥功效嗎？?只吃蔬菜和水果，真的可以減肥嗎？?每天少吃一餐，就會變瘦嗎？〔喝的〕?茶飲料真的可以讓相撲選手變成型男麻豆嗎？?喝優酪乳真的可以減肥嗎？?睡前喝無糖豆漿，真的有減肥效果嗎？〔藥品〕?吃避孕藥真的有減肥效果嗎？?藥粧店熱賣的海狗油，吃了真的可以讓鮪魚肚消失嗎？〔中藥〕?吃中藥即可減肥，又可保健康？〔擦的〕?擦瘦身保養品，真的有瘦身效果嗎？〔穿的〕?坊間賣的塑身內衣，穿了真的可以減肥嗎？〔其他〕?利用催吐來減肥，真的有效果嗎？?以精油按摩，不僅可以放鬆身心還可以減肥？?雷射溶脂或抽脂，減肥效果快且好？貳、密碼篇：正確享瘦的4335減肥密碼4個減肥的正確認知認知1. 肥胖對健康的危害認知2. 你為什麼會胖？認知3. 你要怎麼減肥？認知4. 減肥之後，要如何不復胖？3個減肥成功的know-how技巧1. 減少攝食技巧2. 減少吸收技巧3. 增加消耗3個判斷減肥方法好壞的方向方向1. 安全性方向2. 有效性方向3. 經濟性5個判斷減肥方法好壞的標準標準1. 方法難易度標準2. 平均成效標準3. 副作用標準4. 長期效果標準5. 經濟效益參、檢視篇：這些減肥方法，減肥效果如何呢？〔飲食〕阿金博士減肥法血型減肥法代餐減肥法高纖食物減肥法單一食物減肥法〔營養素〕甲殼素減肥法啤酒酵素減肥法藍藻減肥法黑醋瘦身法〔運動〕倒著走瘦身法瑜珈減肥法騎馬機減肥法〔中醫〕耳穴貼壓瘦身法針灸減肥法〔藥物〕減肥藥減肥法〔手術〕減肥手術減肥法胃內水球減肥法肆、觀念篇：蕭醫師的「5C減肥『要』」改變（Change）減肥態度改變（Change）人際關係改變（Change）生活型態改變（Change）飲食習慣改變（Change）運動習慣伍、飲食篇：蕭醫師分享一周七天享瘦食譜一周循環食譜?早餐?午餐?晚餐?點心蕭醫師的私房保持體重食譜：菇菇湯外食族健康不胖原則陸、運動篇：蕭醫師分享29招享瘦健康運動健康享瘦運動女生版男生版辦公室版產後版蕭醫師私房推薦運動：跑步機上快走 女人生產後如何快速恢復身材？柒、實踐篇：改變體重，就能享瘦健康〔腦中風〕只要及早控制體重，腦中風就不會找上你〔高血脂〕不用藥物，只靠減肥，就能讓血脂肪回復正常〔心臟病〕減輕體重，就能預防心臟病發作〔非酒精性脂肪肝病〕我的脂肪肝，原來是肥胖惹的禍〔肝硬化〕體重減輕，肝功能終於恢復正常〔代謝症候群〕體重降下來，比較不會有代謝症候群〔糖尿病〕體重下降，糖尿病可以大大改善〔逆流性食道疾病〕減了十五公斤，不吃藥也不會「火燒心」〔月經異常、不孕症〕甩掉十五公斤，三年不見的「好朋友」終於來了〔高尿酸〕減重之後，尿酸竟然變正常了〔退化性膝關節炎〕瘦身之後，膝關節再也不會痛了〔睡眠呼吸中止症候群〕暫時停止呼吸，跟肥胖大有關係〔癌症〕控制理想體重，癌症就不會輕易找上你捌、特別收錄：減肥門診的選擇如何選擇減肥門診？減肥門診一覽表

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 章节摘录

多做容易燃燒脂肪的運動 在我的減肥門診經常有求診的人問我：「蕭醫師，做什麼運動可以最迅速達到燃燒脂肪的效果？」通常，我都會告訴他們，只要能夠確實遵行「531運動原則」，無論做什麼運動都可以達到燃燒脂肪的效果。 5：一週至少做5次運動。 3：每次運動至少持續30分鐘。

1：在30分鐘的運動當中，每分鐘的心跳至少要達到110下 用「三心二意」戰勝身上的肥肉

每次我都會在每期「減肥班」結訓時，提醒學員：「不要因為在減肥班這段期間，減掉了七、八公斤，就以為自己已經減肥成功；因為，你跟你身上的肥肉真正的戰爭，從你在減肥班結訓之後的這一刻，才真正開始。」 因此，我最後都會提醒即將從「減肥班」結訓的學員：「離開減肥班之後，只要牢記『三心二意』四個字，就能戰勝你身上的肥肉！」

三心 決心：做任何事，包括減肥，最困難的就是一開始下定決心，但是，「決心」卻是打開成功大門的第一把鑰匙，因此，想要減肥成功，不僅要毅然決然地下定決心，而且還要讓週遭的親友知道自己的減肥決心，以便能夠隨時督促自己減肥。

用心：一旦下定決心減肥之後，就必須「用心」減肥，而不能只會「用嘴巴」減肥，說說就算。

恆心：做事最怕的就是只有「三分鐘熱度」和不斷地為自己找「藉口」，減肥也一樣，殊不見有些人經常會在減肥的過程中，偷偷地告訴自己「偷吃一天宵夜，應該沒關係」、「每週快步走5次，少走1次又不會死人」……。然而，當減肥時開始出現以上這種得過且過的鬆懈心態，就註定得吞下減肥失敗的苦果。

二意 注「意」飲食、運動習慣 注意每天的飲食習慣，必須跟減肥期間完全一致，千萬不能用「今天多吃一點，大不了明天少吃一點」的藉口，讓自己在減肥期間好不容易養成良好「享瘦飲食」習慣，功虧一匱。

注意是否因鬆懈的關係，逐漸回復到減肥前的那種根本不做運動的狀態。

注「意」體重變化 每天養成固定時間量體重的習慣。

若發現體重發生變化（向上增加），必須立即檢討體重增加的原因。若體重增加的原因，非飲食過量或缺乏運動造成，必須立即回減肥門診，由您的減肥醫師來幫您找出真正的原因。

# 《減掉脂肪才是關鍵》

## 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)