

# 《代谢型态减重全书》

## 图书基本信息

书名：《代谢型态减重全书》

13位ISBN编号：9789861209838

10位ISBN编号：9861209832

出版时间：2011-9

出版社：貓頭鷹

页数：185

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)

# 《代谢型态减重全书》

## 内容概要

聯合推薦 | (依姓氏筆畫為序) 署立雙和醫院社區醫學部主任?美國哈佛大學公共衛生學系博士 祝年豐毒理學博士?健康養生書籍作家 陳立川雙和醫院復健醫學部主任 劉燦宏打造專屬個人體質，0復胖的代謝減重奇蹟！關掉你的脂肪製造機，24周輕鬆甩去30公斤！停滯、復胖是減重者一生夢魘，問題之所以存在，是因為細胞吃錯營養。只要依照個人代謝體質，讓細胞「吃對食物、吃好食物」，身體自然擁有享「瘦」的能力。

## 作者簡介

袁毓瑩 (Belle) 資深營養師，台北醫學大學保健營養研究所碩士畢。15年以上實體及線上減重課程設計及輔導經驗，以「協助人們成為管理身心健康與享受優質生活的專家」為終生志業。現任代謝型態(股)公司總經理，及機關團體演講人。具美國MTCA Level I、II代謝型態認證諮詢師、國家考試合格營養師、中醫師檢定考合格、中國大陸一級公共營養師等認證。從事個人代謝型態飲食評估、慢性病飲食治療、家庭營養諮詢、營養保健食品諮詢等領域。E-mail belle.yuan@mytabolic.com.tw

王淳 (Ken) 臨床心理師，台灣大學心理研究所臨床組碩士畢，對於情緒健康與大腦保健之教育推廣充滿熱情，以「協助人們成為管理身心健康與享受優質生活的專家」為終生志業。現任精神科臨床心理師、代謝型態(股)公司產品經理，及學校駐點心理師及機關團體演講人。具美國MTCA Level I代謝型態認證諮詢師、臨床心理師執照、中國大陸一級心理師、催眠師證照等認證。從事心理評估、成人心理治療、兒童心理諮詢、親職諮詢等領域。E-mail ken.wang@mytabolic.com.tw

劉大馭 (Simon) 運動教練，美國北德大學人體運動學研究所碩士班。10年以上運動體適能教學經驗，以「協助人們成為管理身心健康與享受優質生活的專家」為終生志業。現任代謝型態(股)公司約聘運動顧問，及機關團體演講人。具美國MTCA Level I代謝型態認證諮詢師、美國運動醫學學會ACSM HFI、美國肌力與體能協會NSCA CSCS、美國有氣體適能協會PFT、WT、MAT等認證。從事個人代謝型態運動評估、體態調整、各項運動體能訓練等領域。E-mail da\_yang\_liu@yahoo.co?m

張益堯 (Tony) 專業營養師，美國德拉瓦大學健康促進研究所碩士畢。10年減重輔導與虛擬系統設計經驗，以「協助人們成為管理身心健康與享受優質生活的專家」為終生志業。現任代謝型態(股)公司產品協理，及機關團體演講人。具美國MTCA Level I代謝型態認證諮詢師、國家考試合格營養師、中國大陸一級公共營養師等認證。從事個人代謝型態飲食評估、體重管理諮詢等領域。E-mail tony.chang@mytabolic.com.tw

## 書籍目錄

推薦序一 代謝型態的實務減重法祝年豐推薦序二 真正科學化的飲食方式陳立川推薦序三 做自己健康的主人劉燦宏前言導讀如何使用本書第一章 減重的奧秘 - - 用對方法、減對體重做好心態準備什麼是「合理減重目標」？關掉「體內脂肪製造機」圖說胰島素抗性第一招 - 晚上六點後不吃水果和甜食心理師的小叮嚀 將所有失敗視為回饋與學習，是為造就成功未來的準備第二章 怎麼吃都會瘦 - - 認識代謝型態減重的奧秘擺脫過去「人人適用」的減重模式認識代謝型態減重技術代謝型態理論發展簡史了解自己的代謝型態代謝型態迷你小測驗第二招 吃對自己的代謝型態食物比例心理師的小叮嚀 改變別人很難，改變自己卻很容易！第三章 不飢餓的減重妙方 - - 龐德飲食成為你心目中的龐德女郎體驗「龐德飲食」的能量感與幸福感小心食物陷阱，深度解讀食品標示認識好油與壞油第三招 確實執行「龐德飲食」與挑選好食材龐德飲食 - - 早餐 / 輕食DIY食譜範例心理師的小叮嚀 餐前攝取蔬果，有助戒斷零食第四章 打破減重的瓶頸 - - 聰明選擇保健食品你吃對保健食品了嗎？吃對適合自己的保健食品優質營養素具有改變代謝的力量第四招製作適合自己的優質減重代餐心理師的小叮嚀 克服減重時所帶來的情緒起伏與困擾第五章 讓脂肪輕鬆燃燒 - - 做對自己的代謝型態運動你做對運動了嗎？運動前的重要準備第一步 認識身體架構 - - 骨骼、關節、肌肉第二步 了解身體密碼第三步 確認運動分類第四步 運動選擇與分類如何選擇適合自己的運動利用「運動回饋量表」進化身體各種代謝型態的運動區別第五招 執行代謝型態運動計畫盲目運動是傷害自己的開始心理師的小叮嚀 請幫助我養成運動的習慣吧！第六章 打敗減重最大的敵人 - - 自己別和自己的身體與心理作對讓自己過度飢餓的減重方式一定失敗第六招 讓你勇往直前的減重心理技巧技巧一 懂得面對瘦不下來的瓶頸技巧二 簡單固定的儀式行為技巧三 讓過程簡單卻充滿樂趣心理師的小叮嚀 如何邀請家人一起健康減重第七章 打造易瘦體質的妙方 - - 排毒真的有人喝水就會胖嗎？我被汙染了嗎？身體毒素量檢測阻礙代謝的四大毒素第七招 基礎排毒由內而外心理師的小叮嚀 放鬆冥想與自我催眠第八章 為未來的健康和身材導航 - - 如何執行與維持你必須具備持續健康減重的能力如何利用本書培養「減重一次就成功」的特質開始執行你的維持計畫 傾聽你身體的聲音 第八招 早期警戒預防，維持窈窕不求人 心理師的小叮嚀 面對體重應該有的健康想法隨書附贈 《代謝型態減重全書練習本》行為的改變其實就是每天一點一滴的行動所累積而成！所以，在閱讀《代謝型態減重全書》的同時，請務必搭配練習本進行演練。只要你確實完成各章節的練習，就可以將書裡的方法及觀念運用得淋漓盡致、發揮其最大效果。

# 《代谢型态减重全书》

## 媒体关注与评论

「《代謝型態減重全書》突破了一般減重書籍僅關注於營養學與飲食的缺憾，全方位採納符合個人體質的代謝型態飲食調整，運動習慣的建立，也從動機行為的改變技巧切入，把減重這個龐然沉重的目標，拆解成簡單愉快的小事。」 - - 署立雙和醫院社區醫學部主任、美國哈佛大學公共衛生學系博士 / 祝年豐 「這是一種非常科學化的飲食方法，但是又非正統營養生化與生理學認定的治療方法。更何況絕大多數的人不知道，適合你的食物或健康補品可能是另一個人的毒藥，但是我們就一直遊說別人說，『這是好東西！我吃了很好！趕快吃！趕快

# 《代谢型态减重全书》

## 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)