

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 图书基本信息

书名：《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

13位ISBN编号：9787219052402

10位ISBN编号：7219052405

出版时间：2005-3-1

出版社：广西人民出版社

作者：老美

页数：158

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)

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 内容概要

现在，美国有2600万人是彻底的低胰岛素饮食减肥法的奉行者，连克林顿也不例外。另外还有7000万人在不完全地遵循低胰岛素饮食减肥法。

日本，低胰岛素饮食减肥法首先被演艺界采用，有关低胰岛素饮食减肥法的书籍发生量超100万册。

阿联酋、沙特的富翁们最早享受了低胰岛素的素减肥法。

在欧洲，低胰岛素饮食减肥法的流行掀起了食品产业结构的激烈变革。法国Meadow烘焙公司已经推出系列食品。

在中国，很多有效的、赚钱的减肥法，往往是以低胰岛素法为核心。中国医学界开始着手推荐低胰岛素饮食减肥法。台湾地区，人们已不再迷信素食，转而使用饮食更为健康的低胰岛素减肥法。

低胰岛素饮食减肥法彻底颠覆了二十多年的低脂法，它的根源在于：

- 第一，它能使人在两周之内减掉4-16斤肥肉。
- 第二，不会让你挨饿，它是健康的，每天5餐，而且吃得好。
- 第三，非常安全。
- 第四，形成一生的健康习惯。
- 第五，几乎不会增加你的经济负担，只会使你的医药费下降。

这个方法也并不复杂，如果想快速减肥，那就照食谱进入启动燃烧脂肪机制的入门阶段；如果想慢慢来，可以在通常的饮食中避开一些导致胰岛素分泌过多的食物就行了。确实简单，既不必计算热量，也不必在收到宴请请柬的时候躲起来。

值得炫耀的是，要不了两周时间，就会有人问你用了什么秘方，这么快就瘦了。而你得到的，不光是看得见的，还有长久的健康和对生活的信心！

如今，这种好方法已经根据中国人的饮食条件充分地中国化了，而且已经被一些人运用（日本比我们早了两年）。但是由于低脂、低热减肥法的惯性，人们还是会把低胰岛素饮食减肥法与计较热量计较脂肪混为一谈，误导人们。所以我，还有你，都有必要去传播真相。

当你用过这个方法，不要只顾窃喜，你有义务介绍给周围的人，让我们的国人又苗条又健康。

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 作者简介

老美，我不想美名被毁掉，被他们称为贪吃的猪。我叫老肥，更早的时候我不叫老肥，叫老美。我喜欢吃，而且执著于四处找吃，很多人都向我咨询关于吃的事。他们称我为美食家，简称老美。（我理解的是——够老道的美食家）

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 书籍目录

- 第一部分
- 第二部分
- 第三部分
- 第四部分
- 第五部分
- 第六部分
- 第七部分
- 第八部分

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

章节摘录

插图

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 媒体关注与评论

书评现在，美国有2600万人是彻底的低胰岛素饮食减肥法的奉行者，连克林顿也不例外。另外还有7000万人在不完全地遵循低胰岛素饮食减肥法。日本，低胰岛素饮食减肥法首先被演艺界采用，有关低胰岛素饮食减肥法的书籍发生量超100万册。阿联酋、沙特的富翁们最早享受了低胰岛素的素减肥法。在欧洲，低胰岛素饮食减肥法的流行掀起了食品产业结构的激烈变革。法国Meadow烘焙公司已经推出系列食品。在中国，很多有效的、赚钱的减肥法，往往是以低胰岛素法为核心。中国医学界开始着手推荐低胰岛素饮食减肥法。台湾地区，人们已不再迷信素食，转而使用饮食更为健康的低胰岛素减肥法。

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 编辑推荐

现在，美国有2600万人是彻底的低胰岛素饮食减肥法的奉行者，连克林顿也不例外。另外还有7000万人在不完全地遵循低胰岛素饮食减肥法。日本，低胰岛素饮食减肥法首先被演艺界采用，有关低胰岛素饮食减肥法的书籍发生量超100万册。阿联酋、沙特的富翁们最早享受了低胰岛素的减肥法。在欧洲，低胰岛素饮食减肥法的流行掀起了食品产业结构的激烈变革。法国Medow烘焙公司已经推出系列食品。在中国，很多有效的、赚钱的减肥法，往往是以低胰岛素法为核心。中国医学界开始着手推荐低胰岛素饮食减肥法。台湾地区，人们已不再迷信素食，转而使用饮食更为健康的低胰岛素减肥法。

即使不运动,也可以在一周内减掉4-10斤肥肉；这个方法在美国已经有10年的历史。低胰岛素减肥法也叫低碳水化合物减肥法，有上千万人得到它的好处。只是原来盛行的低脂肪减肥法的毒害太深，使人们很难被矫正过来。这本书通过了中国各方面实际条件对低胰岛素饮食减肥法的检验和验证，不但有效，而且方便灵活，操作性强，这个方法会在全中国掀起颠覆的减肥热潮。她具有这样的潜质。颠覆的减肥法 1.颠覆低脂、低热。书中提倡的是世界减肥领域最前端的概念——低胰岛素法，不排斥脂肪，不计较热量。全书内容系统、尊重科学、文字诚恳、设计简洁、装帧感觉经典、传达健康思想，更符合这个时代追求健康减肥的大众需求。 2.颠覆反弹。原理简单，方法灵活，精心计算搭配的食谱美味、丰富、合理，让人更能愉快长久地坚持下来。看到确实效果，就能渐渐培养起低胰岛素的饮食习惯，保持不反弹。 3.颠覆节食 这本书始终贯穿一个思想——吃是人的一种不可剥夺的权利，吃饱吃好。其实，不论你吃什么，都是一个选择，低胰岛素饮食减肥法提倡美味健康的食物也是一个选择：低糖、低碳的美味食物，让我们国人都又美丽又健康。另外，这个方法也并不复杂，如果想快速减重，那就照食谱进入启动燃烧脂肪机制的入门阶段；如果想慢慢来，那可以在通常的饮食中避开一些导致胰岛素升高的食物就行了。非常简单，既不必计算热量，也不必躲避宴请。这类书在美国的市场空间是以千万册来记的，例如：《新饮食革命》在美国已经热销了上千万册。《南海岸食谱》也销了三百万册。（这两本都是介绍低胰岛素饮食减肥法的。）

# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 精彩短评

- 1、很适合国情，但是理念有抄袭《迈阿密饮食疗法》的嫌疑。
- 2、我现在正在按照书上面的食谱进行减肥疗法我发现现在心情愉悦了身体有了明显的改善是一本不错的书所以推荐一下我们为了健康要从饮食上改变自己的！为了健康可以提倡一下！
- 3、我有时候会低血糖，看了这本书，帮助我纠正了很多错误的观念，现在低血糖发病的次数很少了。值得一看。
- 4、虽然没有完全按照书上的执行，不过控糖饮食法的确可以让腰腹减下来。
- 5、感觉里面的食物做起来很麻烦！
- 6、看过之后,我觉得里面有些地方说的有问题,就像他列的升糖指数列表,我觉得问题很大,因为妈妈有糖尿病,所以哪些食物可以吃,那些不能吃我很清楚,而他所列的却和我了解的大相径庭,值得怀疑
- 7、这本书是不是更像一个菜谱？里面的菜做起来会不会很费时费力？还有啊，我原来买过一本书，上面也是讲饮食减肥，可它推荐的那些蔬菜有的在市场上根本买不到，这本书会不会存在类似的情况啊？谢谢
- 8、书还是可以的,做减肥来说,又提供了一种方法和思路,这本书值得买,值得看看
- 9、呵呵，虽然上面的食谱不是很好做，但是改良了一下，做出的味道、瘦身效果还是不错的！
- 10、我觉得这本书很棒！是值得推荐的一本好书！
- 11、其实这本书并不是我第一次购买，我原来在新华书店买了一本，一直都没有用，只是看看，只到某一天突然心血来潮，照着做了一下，感觉真的很好，营养丰富，而且整天感觉身体都是很轻松的，我和老公一起实践，他体重下降得很快，到现在一个月不到就降了6公斤，而我只是降了3公斤，但体形明显变了好多。此次购买只是买了送一个朋友的。  
但新书买来最后第二页不知为什么被撕掉了，感觉不太好。但我想并不影响实践。期待我朋友能有好的效果。
- 12、拿到手第一感觉纸张很差....黑白的...里面不是菜谱...一大堆废话...就最后几页是给你安排的饮食菜单...但都很难搞...如果真的要按他上面的做...麻烦死了....不喜欢...
- 13、产品质量不错，物流很快，很满意。
- 14、我看完这本书后,饮食方面的有了非常大的收获.在书上总结自己的方法减肥.像糖淀粉油腻高热量的食物坚决不吃.每天安排任何一段空余的时间里做适当的运动.这样一来就很方便把握.哈哈,我一个月时间的坚决下来减掉了六斤.
- 15、但感觉应该不错!!
- 16、好评，好评。
- 17、读这本书不为了减肥，为了脸。里面很多言论有失偏颇。
- 18、不断摄入高GI食物，血糖会升高，胰岛素就会把多余的血糖转换成脂肪，于是我们就成了胖子！——这个是靠谱，更靠谱更严谨的是中蛋白减肥法，热量，蛋白质，GI值都要考虑全面，才能做更好的减肥食谱。
- 19、以后会火起来的！
- 20、刚刚送来的新书最后几页被撕掉了，真不怎么样，而且书封面和图示不一样
- 21、整本书就是重复罗嗦的说低胰岛素饮食减肥如何好,左也好右也好，罗嗦，罗嗦，，，，很多同样的话重复N遍，气死人了。。。混乱，
- 22、这本书不错，值得一读！不过一定要有一定材料才能实现你的减肥梦啊！！
- 23、我是一个专业从事减肥工作的,也是营养师,我觉得这本没有多少有用的实际价值,可操作性差,最好另在上当受骗了
- 24、在北方城市的实用性没有那么强。



# 《席卷全球的低胰岛素饮食减肥法》

## 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)