

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

图书基本信息

书名：《算算就能瘦！健康G式减肥法》

13位ISBN编号：9787807635321

10位ISBN编号：7807635320

出版时间：2011-3

出版社：广西科学技术出版社

页数：128

译者：高冉

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

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

前言

减肥的医学思考大家好，我叫李帆，是东京的一名医生。上大学前，我胖得要死，总希望到了适婚年龄，能穿上梦寐以求的婚纱！十分渴望苗条的身材，于是痛下决心一定要减肥。我的减肥很成功，足足减掉了20公斤，部分原因可能是当时的大学生都很闲，有的是时间减肥。但是，成功的最大秘诀在于我是医学原理进行的科学减肥。想减肥成功，既要改变以前暴饮暴食的习惯，还要注意消耗能量。可能有不少人尝试过流行一时的“比利瘦身”吧，那真是艰难的训练。可我就很纳闷：“为什么很多人到现在还没意识到肥胖的真正原因呢？”没意识到？不，是自欺欺人吧。减肥食品、保健品、酸奶、巧克力，这些你无论吃多少都不会瘦的。至于让胖人穿紧身衣看起来显瘦，那更好笑。再强调一遍，要想减肥成功，就必须改掉暴饮暴食的习惯，还要注意消耗能量。以前我什么减肥方法都试过，成功不反弹的，就只有这个方法。如果有谁想要轻松简单的减肥法，对不起，你可能要失望了。不过，话又说回来，如果想逃避现实，那你不会有任何改变的。你肯定意识到了这点，所以翻开了这一页。自从瘦下来以后，我的人生真的发生了180度的大转变。不要以貌取人吧——果真如此吗？当然，外貌不是最重要的，但是，如果外貌改变了，内心也会随之改变。那么，让我们好好想想，照镜子愁眉不展，称体重唉声叹气，这样好吗？就这么放弃吗？“想变瘦！”“想变漂亮！”有了这种改变自己的想法，如果不行动起来就可惜了。再苦再累也要认真减肥！通过减肥来改变自身！想拥有健康！如果你是这么想的，那一定要采取以下介绍的减肥方法。改掉过去暴饮暴食的坏习惯，注意消耗能量，想不瘦下来都难！

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

内容概要

《算算就能瘦!健康G式减肥法》简介：减1公斤脂肪需要消耗多少热量？7000千卡！相当于28碗米饭所含的热量……体重50公斤的人踢足球就需要1185分钟，时速20km骑自行车就需要1044分钟……哦！大家还是一起华丽丽的半途而废好了！

疯狂的节食和运动一定不是减肥的最好办法，因为这样只会让你非常痛苦并且失去自信。来体验一下日本最新流行，并且风行全亚洲的G式减肥法吧，做多少运动，能减多少体重？吃多少食物，会增多少体重？用“G”来标示，清晰又简单，将复杂问题简单化，就是“G式减肥法”最大的贡献。人们对于看不见的事物往往很难有真实感。G式减肥法，可以用数字来直观地把握由于食量限制和运动所减少的体重。要知道，努力后的体重减少，是坚持减肥的最好动力哦！

作者是日本的医学博士，现任医生，3个月减掉20kg的奇迹，让日本全国追捧，作者在《算算就能瘦!健康G式减肥法》中不但详尽介绍了G式减肥法的实施方法，还对在减肥中有可能出现的问题困扰一一做了解答，让你想不瘦都难！

热心网友的积极参与不停验证G式减肥法的神奇之处！现在，你也来一起试试吧！

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

作者简介

作者:(日本)李帆 译者:高冉李帆, G式减肥提案者, 医学博士, 现任医生。以3个月成功减下20kg的经验和医学理论为基础, 独创“g式减肥法”。自2007年开始在日本最大互动SNS“mixi”上建立自己的“李帆减肥日记”。总点击量25万以上。

书籍目录

- 前言 减肥的医学思考
- 什么是G式减肥法
- G式减肥法人物登场
- 漫画专栏 掌握G式减肥法1
- 第1章 告别肥胖的我
 - 短期内要实现目标
 - 关于卡路里计算和G式计算
 - 受够了，再也不要做胖猪了
- 第2章 试试看吧！G式减肥法
 - 必须进行体检
 - G式减肥法阶段1
 - G式减肥法的重点
 - G式减肥法阶段2
 - G式减肥法的进阶班
 - G式减肥法的循环示意图
 - 漫画专栏 掌握G式减肥法2
- 第3章 请教毫克老师
 - 毫克老师的防止反弹修复大作战
 - 毫克老师，再多传授些知识吧
 - G式减肥体验者的心声
- 第4章 减肥的思想革命·必读篇
 - 想一周内瘦身……
 - 交感神经活性化有利于减肥
 - 遗传还是习惯？
 - 内心的软弱
 - 跑步or游泳
 - 看得见的瘦身
 - 体会瘦身的好处
 - 再议重量和热量
 - 关于减肥药
 - “一日两餐，迟早变相扑”的思想误区
 - 一喝酒就想吃拉面是……
 - 喝酒也要顾减肥
 - 人们为什么想瘦
 - 着装变小号的喜悦
- 漫画专栏 掌握G式减肥法3
- 第5章 鼓舞你的小秘诀
 - 小秘诀1 想象一下漂亮的自己
 - 小秘诀2 测体重
 - 小秘诀3 运动前洗浴
 - 小秘诀4 推荐苏打水
 - 小秘诀5 米+共=粪
 - 小秘诀6 泡温泉
 - 小秘诀7 对减肥有效的沐浴露
 - 小秘诀8 内衣紧了
 - 小秘诀9 哪个浪费
 - 小秘诀10 一个月想减5公斤

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

- 小秘诀11 晚上害怕，不敢跑步
 - 小秘诀12 不吃饭也瘦不下来
 - 小秘诀13 跑步注意事项
 - 小秘诀14 问题是……
 - 小秘诀15 肚子饿时
 - 小秘诀16 小心广告陷阱
 - 小秘诀17 为了第二天早晨不后悔
 - 小秘诀18 假期就可以慵懒了吗
 - 小秘诀19 快要灰心时
 - 小秘诀20 偶尔加长跑程
 - 小秘诀21 早上的体重测量
 - 小秘诀22 运动后等一下
 - 小秘诀23 耐饿的饭菜
 - 小秘诀24 关于肌肉锻炼
 - 小秘诀25 善于利用健身房
 - 小秘诀26 体重怎么都不降时
 - 小秘诀27 饮食要设最低限
 - 小秘诀28 你喜欢吃汉堡吗
 - 小秘诀29 假日弥补
 - 小秘诀30 不屈服减肥壁垒
- 附录 G式减肥法宣言
真心减肥！G式减肥法
G式减肥日记
G式减肥饮食记录表
G式减肥食品作用表

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

章节摘录

插图：【什么是G式减肥法】不用卡路里，用克计算！肉眼看不到的东西，人类是很难实际感受到的。虽然热量是肉眼看不到的单位，但体重则可以称出来。所以G式减肥法，思考的重点不是用卡路里计算，而是用克计算。多少运动量，体重减掉多少？吃多少，体重增加多少？这些数值用克表示，就可以把握好应该吃多少。所以，有该吃多少的限制，但基本上没有不该吃什么的限制。【减肥可视化】作为一名医生，我认为医学上最科学的减肥法就是G式计算减肥法。通过调节饮食和运动，让消耗热量>摄取热量，这自不必说，是最科学的方法了。如果用卡路里计算，会很麻烦(至少作为一名医生，我是这么认为的)。正确计算出每日摄取的热量和自身体重所需要消耗的热量，能够按照计划实行的，大概只有勤勤恳恳的人或专业的营养师了，对于普通大众来说，简直太难了。所以，请选择G式减肥法吧！我曾在三个月内减掉20公斤，在此基础上，我又摸索出了一种G式减肥法，这是大多数人都可以实践的方法，非常有效！人们对于看不见的事物往往很难有真实感。热量的多少是肉眼看不到的，但是体重就可以用体重计测量了。每天测量一下体重，哪怕减了一点都会很高兴。比如，运动后减了500克，如果吃了300克食物，体重就减少了200克。若再去掉基础代谢所消耗的热量，那么下一顿饭前，体重总共能减少300~400克。所以，200克的饭量，又能减去200克的体重。公式表示为：运动前的体重—运动后的体重=适量的饮食 按这个公式来就可以了。G式减肥法，可以用数字来直观地把握由于食量限制和运动所减少的体重。要知道，努力后的体重减少，是坚持减肥的最好动力哦。...

...

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

媒体关注与评论

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

编辑推荐

《算算就能瘦!健康G式减肥法》具有以下卖点：日本销量NO.1的减肥天团系列书，懒人的聪明速瘦秘诀！3个月减20kg！日本医生亲自实践惊呼奇迹！源自日本领先的革命性纤体理念，风靡全亚洲！只需动动脑子，史无前例的简单有效！将减肥可视化，才能直击顽固脂肪，让你越减越轻松！《算算就能瘦!健康G式减肥法》：30个减肥小窍门，解决各种减肥困扰，帮助你百分百战胜肥胖！世界上最有意思的减肥方法，最科学的瘦身方案！做多少运动，能减多少体重？吃多少食物，会增多少体重？想要短时间内确实减轻体重，拒绝半途而废，请尝试G式减肥法！

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

精彩短评

- 1、不是本光讲理念的书，让我知道许多有关吃反面的具体注意知识，当然关键还是靠自己！~
- 2、内容很真实，如果坚决执行，一定能有好的瘦身效果。
- 3、感觉不像前几本一样有分析到底应该如何做，或者是这样做的好处是什么。都是泛泛而谈一些：应该跑步啦，应该少吃油炸食品啦，应该泡澡啦...好像跟计算g这个主旨本身关系不大嘛
- 4、建议的减肥的食物都是日式的啊 没啥用呢
- 5、有参考价值，但是意义不大
- 6、还可以但不是很实用
- 7、照着做并坚持会有效，简单易操作
- 8、里面看起来还是可以的，有图画，但书的封面有被折过的痕迹，让我感觉不太好。
- 9、真正想减肥的人估计不会满意的。
- 10、这本是这个系列里面最水的了我觉得...
- 11、方法可以参考 但个人认为减肥成功还是要靠自己的毅力
- 12、每本书里的其实只要一句话对你有用就够了。
- 13、纸量好差,反得手都那个了

《算算就能瘦！健康G式减肥法》

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