

《温暖美人减肥法》

图书基本信息

书名：《温暖美人减肥法》

13位ISBN编号：9787508623672

10位ISBN编号：7508623673

出版时间：2010年11月

出版社：中信出版社

作者：(日) 石原结实

页数：95

译者：梁玉

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

《温暖美人减肥法》

内容概要

《温暖美人减肥法》

作者简介

石原结实

医学博士，日本最著名的健康养生专家，健康类畅销书作家。以提高体温、断食疗法等自然疗法和养生理念在日本家喻户晓，掀起了石原式的健康养生热潮。

1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。

1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

书籍目录

前言

只需把身体彻底保温！

用保温减肥法，你一定会瘦的！2

易胖不易瘦是因为身体是充满水的“水毒”状态！4

“保温减肥”成功的五个条件6

Part 1 制作身体简历

了解现状，制定目标！

首先要彻底检查下“现在的自己”！14

基本数据 16

检查身体的“寒度” 17

测量身体尺码 18

检查体内的水分 19

检查自己是“阳”性体质还是“阴”性体质 20

检查自身“排出”状况 21

检查摄入体内物质 22

检查自己的体型 23

设定减肥目标 24

Part 2 基本理论和方法

为什么之前的减肥都不成功呢？26

体温每上升1℃，新城代谢就加快12%~13%！28

饮食的基本诀窍 早上“短期禁食”，只喝生姜红茶 30

饮食的基本诀窍 胡萝卜苹果汁 32

饮食的基本诀窍 多吃些让身体变暖的食物！34

洗澡的基本秘诀 通过半身浴和全身浴来变瘦！36

运动的基本秘诀 效果惊人！走路是最好的运动。40

运动的基本秘诀 膝盖伸缩运动和肌肉忍耐力训练 42

Part 3 五个实战计划

终于到了实战计划 48

对所有计划通用的必须要答应的4个承诺 49

保温减肥产品 50

减肥计划 短期断食减肥 52

减肥计划 完全驱寒减肥 56

减肥计划 肌肉强化减肥 60

减肥计划 半日断食减肥 66

减肥计划 1日断食减肥 68

Part 4 预防挫折方法集

在方法上采取变化，预防腻烦性挫折！72

升高体温饮料的做法 73

洗澡变奏曲 76

额外奉送的保温对策 79

保温减肥体验记 80

保温减肥体验记 83

保温减肥体验记 86

保温减肥体验记 87

保温减肥记录表格 88

体重和体温变化曲线图 92

结果记录！95

《温暖美人减肥法》

《温暖美人减肥法》

章节摘录

Part 1 制作身体简历 了解现状，制定目标！首先要彻底检查下“现在的自己”！ 减肥前我希望大家务必先检查下自己的身体。除了要记录自己的身高、体重、体内脂肪率和身体尺码外，还需要记录下自己的饮食习惯、排泄状态、每天摄入水的量，以及正常体温、身体受凉指数之类的信息。

“寒症”是减肥的大敌，它并不是某一天突然产生的，而是由长期的生活习惯累积形成的。比如说食物。中医认为，吃“白色松软的食物”和“水分充足的食物”会让身体变冷。通常情况下，为了减肥，我们会避免吃蛋糕而经常吃水果，我们会尽量少吃肉和米饭，而吃大量的沙拉，嘴馋的时候，我们会喝点咖啡或者茶水来忍耐一下 而这样的饮食方法却恰恰是使身体变冷的根源。 另外，有的人抱怨说“虽然不想喝水却一个劲拼命地喝矿泉水”、“嗓了一直很干没办法”、“包里总是放着一瓶水”，这些人很明显都是饮水过多的人。

《温暖美人减肥法》

媒体关注与评论

3个半月后体重减少了4-5kg。味觉也渐渐发生了变化，不再像以前那样很喜欢吃油腻的东西和蛋糕了。饭量也减小了（不过，还是比一般女子吃的稍多）。臀部和腿部周围最先瘦下来，接着是胳膊和脸部。然后就按背部 腰部 胸部这样的顺序全身变得苗条起来。半身浴也变得不是那么困难了。在“完全驱寒”这个环节，即使穿着无袖上衣，我也一定把暖宝宝放在贴身衣物的外面，以保暖腰部。在完全没有任何压力的情况下，体重就减轻了，好开心哟。——葛西真理 工作还是很繁忙，走路和半身浴都停止了。做胡萝卜苹果汁的次数也减少了。不过，做法简单的生姜红茶却频频出现。虽然刚开始时不喜欢喝生姜红茶，但喝习惯后味道还是挺不错的。口渴的时候，我会尽量喝生姜红茶或者生姜开水，不过“实在忍不住”的时候也会喝点冷饮。因为太委屈自己的话是不能很好坚持的。 体重又减少了1kg。冲破大关！ ——Y·Y

《温暖美人减肥法》

编辑推荐

作品畅销100万册，日本自然医学权威石原结实博士力作。1天6杯生姜红茶，轻松瘦身10kg！符合以下几个条件的人，通过“温暖减肥”，体重和体内脂肪率就会马上下降哟：正常体温偏低，低于36.5度；有黑眼圈；下半身肥胖；手掌发红；肚脐以下发冷。《温暖美人减肥法》，风靡日本的温暖美人减肥法：不用改变生活、不用花费时间、不用咬紧牙关，想瘦就能瘦！体温保持36.5度以上，加快脂肪代谢，就能立即变瘦不反弹！向成功率极低的饥饿减肥法、以及有害身体的减肥药物说再见吧！温暖减肥5大招：早上“短期禁食”，只喝生姜红茶；多吃些让身体变暖的暖色调食物；半身浴和全身浴来变瘦；走路是最好的运动；轻松锻炼下半身的膝盖伸缩运动。

《温暖美人减肥法》

精彩短评

- 1、书比我想象中薄很多咧。今天刚刚接到书，还没知道有没有效果，姐妹们请等待偶的实验结果吧，希望我的眼光没错。
- 2、好像有几个比较麻烦，
- 3、按书上说的做了，见效是饭量小了
- 4、我嚓，这不和体温决定生老病死那本书一样，就是加了记录表
- 5、书不错，作者很认真，对我这种体质寒凉的人有指导作用。可是，每个人体质不同，相信痰湿重、肾阴虚的人，用这种方法，只会越来越胖。好多胖子，好多瘦子，奥耶耶。
- 6、关于这个不用买书，网上搜搜就行，因为通篇就讲了一件事——红糖生姜红茶，喝吧亲！
- 7、石原结实，另外一本《断食法》，真倒霉买了两本他的书，理论都一样。一个打着养生的幌子一个打着减肥的幌子，书的内容差不多。就是用姜糖水代替食物，用胡萝卜苹果汁代替早餐。
- 8、推荐给我的节食女朋友们
- 9、老婆很喜欢！今天去买红茶了，穿衣服也穿的厚了，减肥还是要健康的减肥！
- 10、书中的寒冷没人就是我，夏天35度以下我都感觉到冷。平时我都是淋浴的，从来没尝试过泡澡。因为泡澡会有很多的卫生问题，还有昂贵的水费。所以我就从书中挑出能用的来用了。总的来说还是可以洋为中用的。例如局部保暖，局部热水浴都是可以办到的。
- 11、腾讯上有看哦
<http://book.qq.com/s/book/0/22/22729/3.shtml>
- 12、理念没错，但是比较适用于居家女性……要求每天喝生姜红茶、浴缸泡澡按摩神马的……除了每天走路，其他的实践起来大多并不容易= =|||。（在百度文库里下了这本书，后半本居然变成广告……坑爹。）
- 13、又是石原结实的作品，作品很畅销，所以我连续买了三本他的书，其实内容说的原理大都相同，但是这本书的图比较多，不会像《36.5度决定健康》的全文字那么枯燥，同样推荐购买~
- 14、我有这么多书啊，我要抓紧时间看才信呢？
- 15、早几年有这本书就好了，就不用花那么多冤枉钱去减貌似永远也减不掉的肥肉了。只是普通家庭没有泡浴的条件，只能多泡泡脚了。可以找中医配一些调理的泡脚药包，每天用木桶泡半个小时。和《卷卷就能瘦》搭配着一起进行，效果值得期待！
- 16、用以提高身体的提问来减肥在很多杂志上也有看到介绍·尤其是冬天最为合适、·
- 17、好吧，我就等于买了一本书教你怎么做生姜红茶，仅此而已。。。
- 18、不必参考。
- 19、写的简单，就是不知道管用不，期待中
- 20、很简单，很实用，给自己的身体做一个简历，了解自己的身体，充分的展开对于自己生活的安排，温暖自己的身体，快乐的每天承重自己的体重！你会发现日本自然医学权威石原结实博士力作《温暖美人减肥法》。1天6杯生姜红茶，轻松瘦身10kg！符合以下几个条件的人，通过“温暖减肥”，体重和体内脂肪率就会马上下降哟：正常体温偏低，低于36.5度；有黑眼圈；下半身肥胖；手掌发红；肚脐以下发冷。

《温暖美人减肥法》，风靡日本的温暖美人减肥法：不用改变生活、不用花费时间、不用咬紧牙关，想瘦就能瘦！体温保持36.5度以上，加快脂肪代谢，就能立即变瘦不反弹！向成功率极低的饥饿减肥法、以及有害身体的减肥药物说再见吧！

书中告诉我们的五种方法，几乎不用任何的投入你就可以做到：

- 减肥计划 短期断食减肥
- 减肥计划 完全驱寒减肥
- 减肥计划 肌肉强化减肥
- 减肥计划 半日断食减肥
- 减肥计划 1日断食减肥

面对现在市场上纷繁多乱的减肥产品和减肥的推广的方法，对比发现，当你读了这本《温暖美人减肥法》之后，你就可以成为自己的保健师了，不用发愁了！我是男生，虽然不太注重身体的减肥瘦之类的，可是最近的发现身边的一些朋友起来啤酒肚之类的，我就开始观察身体的变化，可是苦于自己

《温暖美人减肥法》

不想投入太多，不想花太多钱的！收到这本书的时候，我一口气读完了，就像嚼口香糖一样，觉得很有意思，甜甜的淡然的一种享受，因为读书似乎成了我生活的，不，提高身体素质的一种最好的方式，减肥的方法很实用的在这里都能寻找答案！

有网友总结减肥不成功的原因，主要有三点。第一：不把减肥当做一种日常习惯（不能坚持）。第二：减肥效果不能马上立竿见影（心情沮丧）。第三：没有从根本上改善体质（瘦了后会反弹）。所以减肥最重要的就是要在愉快、轻松的环境下进行，这样才能循序渐进的达到瘦身效果，养成“温暖减肥”的生活习惯。

电视报纸等广告之类的都似乎说减肥如何如何的痛苦忍耐之类的，每当看到这些的时候，我就觉得很纠结，身体肥胖之类的难受！可是本书作者石原结实是日本家喻户晓的养生专家，他主张利用升高体温来加快脂肪代谢。研究证实体温每上升1℃，新陈代谢就加快12%~13%，脂肪燃烧周期就会缩短，体内的脂肪就会在不知不觉中慢慢减少。身体自然就瘦了！这种减肥方法的过程中，痛苦的忍耐和咬紧牙关的努力是不需要的。所以，即使是对于那些从未减肥成功过的人和那些“三天打渔、两天晒网”耐心不足的人，这种减肥方法也是很有有效的！打开本书，你就会很自觉的发现，原来减肥很是自信，很EASY的，保证你不会咬牙的！哈哈

仔细阅读本书，让你的身体暖和起来吧！做好自己的身体简历，让我们的生活更加的美好吧！

21、总结起来就一句话 红茶姜水 就能减肥

22、提倡以吃阳性食物、喝红糖姜茶等、运动和泡澡来提高身体温度已达到消耗脂肪的方法。尝试下也不妨咯。不过女生少吃生冷的东西倒是真的 TWT 借冰水和冷饮吧混蛋。。。。

23、有用的

24、首先打开书本感觉就很舒服。书本内容浅显易懂，还配有插图。对于平常没有太多时间精力去减肥的人来讲，确实省事。相对于运动健身，节食等方式，这个适合懒人。里面讲的内容也很有道理，人的温度上升了，新陈代谢就随之加快了。其余的方法还没实验的，先搞个早上喝生姜红茶，看一个星期有效果不

25、没有不痛苦的减肥,只有不痛苦的增哈

26、一连读了几本日本自然医学博士、养生专家石原结实的书籍，逐渐地地对他所倡导的健康减肥理念有了更新认识和进一步的接受。

在《温暖美人减肥法》中，石原结实博士为我们提出了一个崭新的减肥方式，那就是温暖，这个听起来有些不可思议的方法竟然能够达到减肥的目的，实在是令人心生一种匪夷所思的意味。

因为现实中很多朋友尤其是女性朋友，大都尝试过各种各样的减肥方式，运动、节食、中药、西医、抽脂.....方式与方法多到几乎举不胜举，只是若问有谁尝试过温暖疗法，恐怕大家都要说闻所未闻或者怀疑地嗤之以鼻吧。

我对温暖这两个字别有一种喜爱之情，那是一种能够令心灵得到慰藉的感觉，在人类世界中，温暖所能带给心灵的感味无以伦比，对于这一点我深信不疑。可是我不能相信这样两个字也能给肥胖的身体或者不健康的身体带来些许慰藉，这实在是我所不能相信的。不过不相信没问题，石原结实博士总会有让读者信服的理由。

“温暖减肥法不需要彻底地节制饮食和控制热量摄入，只需要每天饮用保温效果好的生姜红茶和胡萝卜汁与苹果汁，改善饮食和入浴方法，穿有保温作用的衣服，再稍微加上点锻炼下半身的运动.....几天或者一周后就会看到体重和体内脂肪的率减少的效果。”也就是说用温暖的方法去燃烧多余的脂肪，使人在不知不觉中得到健康并瘦身的效果，这无外乎是利用了一种提高自身体温的方式，无形中让燃烧多余的脂肪成为温暖的自然属性。我被这种理论所彻底说服。

这是一个可爱而有趣的减肥读本，并倡导了一个以健康为本并简单易行的减肥法。石原结实博士说：“这种减肥方法，不需要痛苦的人和咬紧牙关地努力，所以，即使是对那些从未减肥成功过的人和那些缺乏意志力不够坚持的人，也同样有效”.....这样的论述极具煽动性，即使是从来不属于减肥只注重生活健康品质的我，在看完这本《温暖美人减肥法》后，也开始对那种水到渠成式的减肥法怀有无

《温暖美人减肥法》

限期待。我期待着能够在一次极其偶然的阅读中，获得健康的某种教义，并意外地获得瘦身的种种可能。

27、：)

28、说真的，我还真照着试了1个月，但没什么特别感觉，而且大姨妈来了肚子照样疼，我是每天喝两杯生姜红茶，喝完挺烧的慌的，可能不适合我吧。不过泡澡挺舒服的~~~~特意买了个浴盆==

29、正在阅读中，打算试试，呵呵

30、还是不敢轻易尝试！我本来体温就高，减肥呢，还是合理健康的饮食

31、还没看看介绍挺好的 希望有用

32、简单明了，我就像书上说的是低温体质，有水毒。正在照着做，不知有效果否。有了进展再来评论

33、个人认为适合减肥坚持不下的。价格也实惠！很喜欢

34、书没几页，真是浪费，全书表达一个意思就是饿了就喝生姜红茶！

35、喜欢，在身体力行中，喝了几天红糖姜水，感觉没那么容易饿，而且吃饭也容易饱。纸质也不错。

36、第一个月轻松瘦了四斤呢。方法很简单，容易坚持。每天六杯生姜红茶就行。真想减肥，认真地向朋友们推荐这本书里介绍的方法。很轻松简单，容易坚持。我买了一大堆减肥书，试过很多减肥的方法，这个最简单有效，轻松又容易坚持。特别适合平时就爱喝茶的人。哈哈。

37、是一本内容简洁的减肥书，书到手后一口气读完了，可能是我看了太多减肥书，没什么感觉

38、《温暖美人减肥法》，作品畅销100万册，日本自然医学权威石原结实博士力作。1天6杯生姜红茶，轻松瘦身10kg！符合以下几个条件的人，通过“温暖减肥”，体重和体内脂肪率就会马上下降哟：正常体温偏低，低于36.5度；有黑眼圈；下半身肥胖；手掌发红；肚脐以下发冷。

《温暖美人减肥法》，风靡日本的温暖美人减肥法：不用改变生活、不用花费时间、不用咬紧牙关，想瘦就能瘦！体温保持36.5度以上，加快脂肪代谢，就能立即变瘦不反弹！向成功率极低的饥饿减肥法、以及有害身体的减肥药物说再见吧！

温暖减肥5大招：早上“短期禁食”，只喝生姜红茶；多吃些让身体变暖的暖色调食物；半身浴和全身浴来变瘦；走路是最好的运动；轻松锻炼下半身的膝盖伸缩运动。

生活中我们常常可以看到，很多人吃得并不少，却能保持良好的身材，原因就是这些人的身体适应了他们每日的热量摄取，并与热量消耗达成了平衡状态。所以，如果想有效地减肥，除了控制热量摄取这一种方法外，更重要的是加快身体的热量消耗。

当我们把一块冷冻的肥肉放在热煎锅上烤的时候，伴随着“滋滋~”的声音，可以看到肥肉慢慢解冻融化，一点点变小。人体内的脂肪也是如此。随着体温的升高，体内脂肪也变得容易燃烧，会慢慢减少。

现在很多女性都迫切希望减肥，可总是不成功。原因主要有三点。第一：不把减肥当做一种日常习惯（不能坚持）。第二：减肥效果不能马上立竿见影（心情沮丧）。第三：没有从根本上改善体质（瘦了后会反弹）。所以作者主张利用升高体温来加快脂肪代谢。研究证实体温每上升1℃，新陈代谢就加快12%至13%，脂肪燃烧周期就会缩短，体内的脂肪就会在不知不觉中慢慢减少。身体自然就瘦了！这种减肥方法的过程中，痛苦的忍耐和咬紧牙关的努力是不需要的。所以，即使是对于那些从未减肥成功过的人和那些“三天打鱼、两天晒网”耐心不足的人。减肥最重要的就是要在愉快、轻松的环境下进行，这样才能循序渐进的达到瘦身效果，养成“温暖减肥”的生活习惯。

由此得出的结论是：想减肥成功，首先要保持高体温状态！而很多女性都是“连喝水都会胖的虚寒体质”，体温不容易升高，减肥更不易成功。所以“温暖减肥法”的第一步就是体内保温、彻底驱寒。提高体温，变成脂肪容易燃烧的易瘦体质，这样就可以毫不费力的实现减肥。

另外，随着体温的升高，体内血液循环也变得旺盛，便于排出体内多余的废弃物。这样粉刺和皮肤粗糙也可以得到治愈，身体的其他不适也会逐渐消失。

39、在看这本书的时候个人还处于一个寒性体质，因此觉得应该对我还是有用的。

书里面最大的内容就是介绍了生姜红茶、苹果胡萝卜汁以及小运动量的提升机体产热能力的运动。

对于我这个住集体宿舍没有办法泡澡的苦逼人士而言，学会了办法好像也没有多大的用处。

《温暖美人减肥法》

寒性体质的孩纸们还是可以买来尝试一下的，应该会有好处的。

40、对呀我就怕冷 要暖起来 ~ ~ ~

41、宣传太过，买过几本小日本的书，都是薄薄一点儿。一本书内容就一两张纸就能说清楚。

42、我买了红茶姜汤减肥法那本书，这本就是辅助着看。

43、很好 值得一试

44、书不是很厚，内容也不是特多，不过够用就好，期待能瘦下来

45、当当的书每次都是很久才能收到，心急的人还是去书店比较好。等了好久之后，终于收到书了，晚上就迫不及待的读起来。给人一种全新的感觉，原来也可以这样。从而又从书店买了另外一本空腹力革命。现在开始早上已经不吃早饭了，就喝胡萝卜汁，但是用搅拌机做的。喝过一段时间之后，因为晚上没有控制好饮食，所以体重并没有减轻。虽然皮肤一直都不错，但是生完孩子之后脸上的妊娠斑再加上中午带孩子出去玩的晒斑是我一直挥之不去的阴影。而现在这些都减轻了许多。放好多红姜也没有觉得辣，反正很喜欢。如果再放些红糖真是不觉得饿了。

除了这本书，我其实很喜欢的另外一本空腹力革命，真是受益非浅。记得原来参加学校运动会或下午上体育课的时候，中午都会空腹，总觉得吃完饭后跑起来身体显得特别笨重，现在终于找到了答案。

46、看一下可以，但也不是真的很值得买

47、一本书说的内容太少，而且不适合中国人，不如《温度决定生老病死》。

48、这书挺好的，对于生姜红茶的制作较详细，看完觉得很有兴趣

49、虽然现在还不太能够按照里面的实行，因为快考试没时间，不过看内容是挺好的，适合体寒的人

50、终于知道为什么我不胖了，因为常年体温都很高，跟发烧似的！

51、这年头，吃茄子都能治高血压，还有什么不会发生呢？本书中说，喝糖水、苹果汁就能减肥，真是懒人们的福音，可效果谁知道呢，一切皆有可能！

52、买这本书的时候是和另外一本《云雀高飞》，就是金妍儿的自传一起买的。两本都非常喜欢。

书是和上课时候用的厚笔记本一样厚度的，非常喜欢。外面的红色的那层是一张火红的硬纸，保护书的封面的。拿出来就是一个真的像笔记本一样可爱的封面。挺好看的，喜欢呢。

然后，书的里面是有插画的，挺喜欢那种画风的。

自己也挺喜欢插画，所以就学着画了几张，以后，写自己的日志的时候也是可以一起画上插画的。多生动，多形象啊。

然后，书上面说的方法，我觉得不错。挺好的，可以在生活中实践。

就是不吃早饭这一点有点儿接受不了。

因为，每天还是要进行很大的脑力活动的。担心会记忆力下降，不过自己把不吃早饭换成了不吃晚饭，觉得这样一来就挺好的了。

总之呢，减肥还有减肥成功这件事，觉得就是一个坚持一个毅力链接起来的。

我要加油哦！

53、哈哈哈哈哈 原来是这样！有用！

54、书的内容很有指导作用。

55、老婆体质夏天都不出汗，书里有个方子红茶+什么的每天早晨喝一杯，现在真出汗了。不错

56、到手时马上就翻开看了，彩色印刷十分漂亮。

书的内容丰富。从各个方面测试自身的体质类型。

57、凹，作为女性绝对不能体寒！

58、实践中.....

59、不知道能不能有效果 书还不错~

60、在试吃中，感觉应该有效吧，符合中医的医理，就算不减肥，也对身体调理有一定的帮助。体寒的MM可以试试看。

61、书美美的心也美美的

62、这个人跟马讲的都是一个道理：人是要有温度的。要通过各种方式保持人体的温度，从而达到健康的效果。但很简单，个人感觉不如马悦凌的深、透和实用。虽然马不讲减肥，但她的东东让人健康。健康了，自然就不会胖，自然就减肥了。这本书是直接拿减肥当话题啦。

《温暖美人减肥法》

63、没有我想象中的好。想着怎么也是十几二十块的东西，应该还行吧。

结果买回来一看，一半是作业本。

这本书里花了多纸做成了填空作业本，用来记录身体情况啊啥啥的。反正没到10分钟，这书我就看完了。是每页我都看了的……

内容方面呢，不算毫无意义，但是整本书几句话就能概括完了：吃温性食物让身体保暖，搞点保暖的外部东西例如保暖袋啥啥的，泡澡保暖。好了我概括完了。基本就这些。

想减肥的买这个，有点坑爹，不过女生嘛，买来试试还是有好处的，好处不在于减肥，在于如何养生。我没按照书里说的做，也许有效过吧，还没来得及试。不过我认为书里说的几个偏方茶还是不错的，有助于女人保暖，女人就是怕冷的动物，所以感觉这个可以用来养生，而不是减肥。

64、里面的内容实施起来不是很繁琐。值得看一看！

65、如果严格按书上说的做恐怖不容易，不过可以适当注意一下平时的饮食，尤其对于女性来说，暖暖还是有好处的。

66、已经看完，打算实践，希望能有效果。

67、实用性真的比较低，不适合中国，可能效果很好，不过不适用。没有浴缸和榨汁机的人要哪样！

68、听多了各种各样铺天盖地的减肥法，神经都差不多快麻木了。“不信”“不信”“不信”是听到那些言过其实的广告宣传的第一反应，至于各种各样的减肥书，漫画的，可爱的，玩笑的，食疗的，保健的，瑜伽的，运动的等种种，大多也是翻翻，因为婆说婆有理，公说公有理，大多强调的节制饮食，控制热量输入，控制食量，运动等等方法，也多半半途而废难以坚持。意外翻开这本《温暖美人减肥法》实在是个缘份，不过读罢，让我轻松愉快，觉得自己又学到一招。

现今女性大多是虚寒体质，体温低，于是，人体内的脂肪不容易燃烧，而减肥的实质是减掉体内多余的脂肪---这一句让我点头称是，对比许多减肥法只是减去体内水份，这个减脂肪的“温暖美人减肥法”有了客观的立足点，也让我有兴趣继续阅读。

“温暖美人减肥法”，只需要每天饮用保温效果好的“生姜红茶”和“胡萝卜苹果汁”、改善饮食，入浴方法，穿有保温作用的衣服，再稍微加上点锻炼下半身的运动。效果在几天或一周后即可看到体重和体内脂肪率减少。同时改善体内血液循环，治愈粉刺和皮肤粗糙。

想起以前那些需要痛苦忍耐美食诱惑，需要咬紧牙关努力锻炼的方法，这个方法听起来让人耳目一新，好像是一个既让人快乐也让人轻松的减肥法。

作者在书中从保健的角度仔细分析了这种减肥法的科学依据：体寒，身体水肿，冷---水---痛三者的相互关联，身体处于水毒状态，于是易胖不易瘦。

书中介绍了温暖减肥的五个条件：秘密进行，关注体重变化，制定日程表，快乐借用物品，度过停滞期。书中有切实的实操方法，结合可爱的漫画，细节上的提点，简单易行，易于应用实际生活。作者在谈到升高体温的方法时，也介绍了五点：饮食，食物，沐浴，排泄，运动五项。具体来说就是多说阳性食物，也就是我们常说的温性食物。这一点可以这样理解，作女生，父母常说柿子要少吃，因为柿子属于寒性食品，也就是文中那些让身体变凉的“阴性食物”。沐浴时，泡澡比淋浴效果好。而排泄就是排毒。

也许是早上要吃好的观点太根深蒂固了，所以作者说身体在早餐时断食，只喝生姜红茶，这点让我稍稍有点抗拒，而且要研磨生姜，早上来不及呐。胡萝卜苹果汁更是让人觉得神奇。记得有一部法国电影《玫瑰人生》中法国著名女歌手伊迪丝·琵雅芙在病魔缠身时，靠的就是胡萝卜汁。不过，我有个疑问：这个胡萝卜苹果汁是凉的，冬天怎么喝？

无负担，轻松中温暖减肥，轻松做个瘦而健康的美人。通过漫画配备操作说明，这本小书很是可爱。

69、理念不错但是很多方法对学生党不适用呐

70、没啥用，对减肥没什么帮助，也许是我自己不适用吧

《温暖美人减肥法》

- 71、买过不少此类书，这是最简单且操作性最强的一本。在网上看了前几章的内容，觉得不错。以12.8元购入。书不厚，薄薄一本，1—2小时就可以看完。
- 72、石原结实的书几乎都买了 很好很实用
- 73、刚开始觉得书本身没有特别的意义~后来又觉得这个方法其实很有效并且超出想象的，它指出了我们很多时候没有注意到的身体状况~温度是会印象全局的~
- 74、呵呵 上次在书店看到 然后就买了
- 75、本书上介绍的方法，实在也是叫你用较为科学的方法少食，多锻炼，只要坚持，相信是会有成效。
- 76、运动方法介绍过于简易，食疗方法和大部分营养书有出入，信服度不高。唯一值得学习的只有对自身各项数据记录的梳理。
- 77、书中的方法很简单,就是要坚持,也不知道完全适合自己不?对晚上随便吃,早餐却不吃有些质疑?不过可以尝试下.
- 78、貌似女生朋友用了。。。还真的瘦了点。。而且她说来mc不痛了。。
- 79、十几分钟就可以翻完的书 理解其核心思想就好了~~实践么不必完全按照上面来 很精美的小绘本啊 很可爱
- 80、朋友推荐买的书
- 81、原理似乎与中医有一些相通，效果有待观察，不过至少让自己的运动增加了一些新意
- 82、有科学性，用了这方法我好像几天不舒服，看来每个人体质还是有区别的啊，红糖姜我相信是女人的好朋友
- 83、纯粹为绘本而来。
- 84、我以前的减肥方法就是节食法，但坚持不了几个月，很烦。但愿这次的新方法能奏效
- 85、心血来潮这书看了跟没看一样
- 86、觉得减肥也不是那么难啦~
- 87、在没有看这本书之前，就已经知道生姜可以减肥，我这里有不少的阿姨们天天喝姜汁，而且三餐照吃，现在是瘦的很明显的。但是我不喜欢纯姜的味道，所以一直没有喝。。这本书中是用红茶+生姜的方法。加上现在冬天来了，这是冬日很好的温暖品，即可以减肥，又可以温暖身体。。推荐哦。还有里面的胡萝卜+苹果汁。。今天买来试了下，味道不错，，不喜欢胡萝卜味道太过的话，苹果要买大个点的。但要是新鲜的，不要贪便宜买老老，瘦瘦小小的瓜果。。这样味道会大大减半，会坚持不下去的。
推荐！~
- 88、比较适合体寒的女性朋友，姜和红糖驱寒效果好
- 89、一本书大多是表格之类的东西，没有实质性内容，一本书看完也没什么收获啊~还有喝了两个月的生姜红茶，一点没瘦噢~
- 90、除了喝茶我啥也做不到
- 91、对于是虚寒体质就不错，到时热底没什么用
- 92、最近感觉身体很冷，让这个冬天又温暖又减肥，行动开始，过几天效果再公布，待续~~~
- 93、书上有图文并茂，简学易懂，值得买的一本书
- 94、就是红糖和姜白
- 95、不就是一本插图版《空腹力革命》嘛！
- 96、想法不错，只是方法之类的说的较少。不过总体是可以的。
- 97、看完之后喝了很多天生姜红茶~~可惜不能坚持，无法确认效果啊
- 98、感觉是有道理，可是无论什么方法，不坚持不懈的付诸行动都不可能成功！
- 99、很差的说。颠覆健康了。最好是不吃饭。每天只喝生姜红糖红茶水。胡萝卜苹果榨汁。
- 100、很适合女生读的一本书，女生一定要处于一种身体温度不低于36.5度的情况下才能正常代谢，所以不管你是想要减肥，想要身体健康，想要代谢正常，都要先让我们热起来
- 101、起先很期待的，收到之后有点小失望吧

《温暖美人减肥法》

精彩书评

《温暖美人减肥法》

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