

<<减肥使用手册>>

图书基本信息

书名：<<减肥使用手册>>

13位ISBN编号：9787214064233

10位ISBN编号：7214064235

出版时间：2010-9

出版时间：江苏人民

作者：吉莉安·迈克尔斯

页数：263

译者：张焕晓

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：<http://www.tushu007.com>

## <<减肥使用手册>>

### 前言

这本书也可以叫作《一个健身达人的进化论》。

为什么这么说呢？

因为我在健身界摸爬滚打了17年，在这17年里，我不断地向世界顶级的运动医学家、营养学家、内分泌学家以及抗衰老学医生学习，而这本书里汇集了我这么多年来学到的东西。

是的，我所学到的知识将我指引到了这里：《减肥使用手册》，这是取得最佳体重以及最佳健康状态的黄金法则。

从儿童时期的暴食者，到后来的减重达人，这本书是我在追求健康减肥的旅程中的升华之作。

我从事这个领域已经将近20年了，但是，我在过去这些年所学到的东西完全改变了我的体质和生活。

而且，你手上的这本书与锻炼无关。

你是不是觉得很惊讶呢？

我知道，按照你的设想，我所讲的一定是运动锻炼。

到目前为止，我一直在讲锻炼的益处。

但是所有人，包括你在内，都知道锻炼是对身体有益的，所以这并不是我在这本书里面要讨论的议题。

。

## <<减肥使用手册>>

### 内容概要

“清除-恢复-平衡”计划，让减肥不再旷日持久！

减肥减到筋疲力尽了，也不见效果？

或者是你还在通过节食、高强度的锻炼来达到减肥的目的？

赶紧停下来吧！

《纽约时报》的畅销书作家、央视真人秀节目《超级减肥王》人气教练吉莉安·迈克尔斯。

与万千读者分享不反弹的健康减肥经：管理好你的新陈代谢才是取得最佳体重的黄金法则！

她告诉你：清除我们生活中一切能扰乱你新陈代谢平衡的有毒物质和抗营养因子；恢复我们的身体所必须的，能刺激燃脂激素释放的天然营养物质；通过睡眠、释压、正确的锻炼方式等来平衡你的新陈代谢；为自己设计一套最佳的饮食方案来优化体内的激素。

照她说的去做，你即使不节食、不剧烈运动、不喝减肥茶，也能轻松变瘦！

超简单的“清除-恢复-平衡”计划，让减肥不再是一场艰巨的旷日持久战！

## <<减肥使用手册>>

### 作者简介

吉莉安·迈克尔斯，迈克尔斯，《纽约时报》畅销书作家和电视名人，NBC最火爆的减肥真人秀节目、央视热播节目《超级减肥王》的人气教练；身高159cm，青少年时期体重达到79kg，经过自身的实践和坚持，现在体重54 kg；在减肥和健身领域拥有17年的实践经验。

## &lt;&lt;减肥使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

“收复”新陈代谢，还你完美曲第一部分 减肥扫盲区：为什么减肥总不见效果第一章：激素代谢是怎样影响减肥效果的谁拖了减肥的“后腿”你的激素可能也乱套了管理好你的新陈代谢，想不瘦都难生活中有哪些因素跟你的激素过不去激素平衡哪少得了锻炼的作用锻炼也要量“力”而行永远不要成为压力的“奴隶”为什么你总在减肥上白费力气“低碳环保减肥法”让你更轻盈简单三步，为你打造完美体型为了你的腰围、曲线，努力吧第二章：健康减肥不反弹的至简奥秘——激素代谢平衡为什么有人光吃不胖，你喝口凉水也长肉你不一定了解“新陈代谢”牢牢把握这个法则，你一定能健康享“瘦”哪些激素正在影响你的新陈代谢胰岛素释放正常，体重才正常大多数肥胖者都存在甲状腺功能低减的现象雌激素和孕激素在燃烧脂肪方面各扮演什么角色让你活力不减当年：睾酮和DHEA这三种激素比笑话更能缓解压力再多点生长激素也无妨瘦素的“工作”就是控制食欲，燃烧卡路里让你又爱又恨的生长激素释放肽第三章：你是怎么步入肥胖者行列的激素为什么会和你“作对”内分泌干扰因子就是见不得激素正常锻炼不积极，再怎么减肥也白搭节食减肥法最不靠谱每个人都应该少吃点精加工食品我们其实每天都在“吸毒”毒素无处不在有害的细菌太多——而有益的不够工作时间过长——而睡眠时间太少到处都是“药品加工厂”强调一下，吸烟真的不好我们生活在一个“让人发胖”的环境里第四章：最潮减肥法，吃出窈窕好身材第一步：丢掉它们，跟肥胖说拜拜第二步：减肥必选的“钻石级”燃脂食物第三步：平衡代谢功能，实现最佳的燃脂效果第二部分 塑身有道：健康完美体型的塑造计划第五章：第一步——丢掉它们，跟肥胖说拜拜对精加工食品坚决说“不”珍爱健康，远离氢化脂肪减肥“黑名单”绝对少不了精制谷物精制糖的作用就是让你变胖，再变胖人工甜味剂又叫“增肥剂”人工防腐剂和着色剂是专门的破坏因子小心，谷氨酸盐能破坏你的神经系统功能有些食品要悠着点吃不是所有的蔬菜都热量低热带水果、水果干和水果罐头不是好东西大豆虽好，可不要贪吃每天只喝一杯酒最好全脂奶制品和肥肉是毒素的“集中营”在罐头食品面前，再大的诱惑也要抵挡住咖啡因的副作用不仅仅是让你发胖第六章：第二步——减肥必选的“钻石级”燃脂食物这些营养物质是你的最佳选择豆科植物是天然的“脂肪燃烧器”为身体解毒，非葱属家族莫属什么食物既美味，又能让你瘦下来你的身体需要肉类和蛋类美女们该抢的排毒瘦身食物十字花科蔬菜是预防癌症的“超级巨星”营养师钦点的高营养食品爱上坚果和种子类食物吧控制体重哪能忘了有机奶制品多吃全谷类食品，就能减少进食量怎样才能确保我们的饮食安全、健康买有机食品其实是在帮你省钱第七章：第三步——平衡代谢功能，实现最佳的燃脂效果重新平衡技巧1：每4个小时进食1次重新平衡技巧2：吃到饱为止，但不要吃撑重新平衡技巧3：绝佳的食物搭配方式第三部分 减肥必修课：主宰代谢、塑造“S”曲线的技巧第八章：平衡激素、健康减重的王牌生活战略清除环境中的毒素哪种塑料制品最安全、毒性最小该丢掉的丢掉，该保留的保留警惕化妆品和护肤品的美容陷阱几招简单的小技巧帮你快速清除室内的毒素小心中了杀虫剂的“毒”为了宝宝的健康，谨慎点是应该的别拿药物的副作用不当回事哪些营养物质能帮你减肥重新平衡能量的消耗招数一：每晚至少睡7个小时招数二：每天都要活动活动筋骨招数三：善待自己第九章：DIY减肥食谱，低热量享受苗条掌控你的数学食物，吃出S身形“明星级”健康饮食计划，让你越吃越瘦16套黄金食谱，让你时时刻刻都享“瘦”第十章：健康是不变的主题：几个常见激素问题的调治方案克服经前紧张综合征，轻松度过那几天甲状腺功能低下不再是减重的“绊脚石”怎样做才能远离代谢综合征轻松解决不孕“黑手”多囊卵巢综合征让女性不再为绝经期烦恼男性更年期不麻烦第十一章：欢迎走进全新的新陈代谢世界附录一：平衡激素、健康减重的王牌购物清单附录二：有机资源

## &lt;&lt;减肥使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

浪费任何一个向他们学习的机会。

我会就我以前学过的理论问他们：“向我解释一下阿特金斯低碳减肥法吧。

这种节食法的科学依据是什么？

它的实际作用是什么？

”我对这些东西看得越来越清楚，但是我仍然不能将各种因素完全串起来——尤其是发生在我身上的事情。

到了第二年，我在比佛利山开办了自己的运动医学机构，合作的有3名物理治疗师、1名理疗医师和1名按摩师。

之后不久，我开始接到Shape、《悦己》(Self)、Red-book和《嘉人》(Marie Claire)的工作人员的电话，不管他们什么时候需要做一期关于新鲜的健身、节食或者减重现象的采访时，他们的工作人员便会来找我。

工作方面我成就不俗，而我的未来似乎也一片光明。

但在这个过程中，我仍然需要持续地挣扎、奋斗来防止体重增加。

我能保持体型良好的原因只有一个，那就是因为我对卡路里的计算非常精确，而且我说的是掰着指头算的那种。

每周我都会对我的身体进行7~8个小时的严酷训练。

即使我告诉我的客户要喝大量的水，我自己却对咖啡因严重上瘾，每个小时都要喝减肥苏打。

但愿我不会故瘾重犯，不然我的体重会立即增长5磅，然后这又会迫使我回到那种惩罚性的训练套路里。

我投入了那么多的精力去努力研究饮食和营养，却怎么也想不明白，为什么我所有的锻炼连同吓人的饮食习惯都不起一点作用。

我真的觉得我从遗传上就是彻底乱套的——所以我的新陈代谢这么差劲，而我永远也不可能像我的一些朋友那样，能够轻松地达到目的。

事实上，身体在承受了一段时间的这种劳损之后就会彻底崩溃。

正在这时候，我参加了《超级减肥王》节目的录制。

如果一个女孩要上电视节目去大规模地鼓舞别人减重，那她肯定要看起来很风光，对吧？

这是我准备上镜头时的指导思想。

我告诉自己：“我必须很有型，让人印象深刻。

”所以我在健身房折磨自己的同时，把每天的卡路里摄入量严格控制在1200卡。

这是塑造曼妙体型的唯一方法。

## <<减肥使用手册>>

### 编辑推荐

最健康的观念、最快速的方法、最不反弹的效果！

欧美最具人气的减肥专家，央视热播节目《超级减肥王》教练吉莉安·迈克尔斯教你非常塑身计划！

从158斤的大肥女到火爆欧美的性感天后，吉莉安·迈克尔斯颠覆以往的减肥观念，告诉你不节食、不剧烈运动、不喝减肥茶，就能塑造健康火辣体型的至简奥秘！

以前234斤，现在112斤，艾丽·文森特如何成为减肥女王？

！

以前158斤，现在108斤，吉莉安·迈克尔斯如何练就迷人曲线？

《超级减肥王》人气教练吉莉安·迈克尔斯现身说法 向你揭秘轻松变瘦三部曲：

第一步：丢掉会使体重上升的食物 精制谷物、精制糖、人工甜味剂、防腐剂、谷氨酸盐都是侵蚀减肥成果的“罪魁祸首”，是否蔬菜和水果就可以随心所欲地吃了呢？

答案是No！

哪些食物要多吃？

哪些食物要悠着吃？

哪些食物最好碰都不要碰？

第二步：多吃“钻石级”燃脂食物 豆科植物，浆果，橙色、黄色、紫色、红色食物，有机食品，不但能减肥，还能帮你省钱。

美女们钟爱的排毒瘦身食物是什么？

营养师钦点的高营养食物有哪些？

第三步：平衡代谢功能，从生活细节着手 要减肥，不但不能节食，还必须吃早餐。最好每4个小时进食一次，晚上9点后一定禁食。

除了做好这些，怎样才能在吃饱喝足的情况下不长肉？

怎样进行食物搭配才能既享美味又能悄然变瘦？

<<减肥使用手册>>

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:<http://www.tushu007.com>