

<<谁都可以减到45kg>>

图书基本信息

书名：<<谁都可以减到45kg>>

13位ISBN编号：9787506487832

10位ISBN编号：7506487837

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：徐银景

页数：187

字数：110000

译者：千太阳

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>

<<谁都可以减到45kg>>

内容概要

本书由在韩国长期从事医务工作，对减肥的案例有丰富经验的徐银景博士在其多年经验的基础上，总结出的一套适合普通人的减肥方法集合。本书中提供的减肥方法简单易行，且多源自中医的养身观念，让您在无损健康的前提下，更能轻松地给身体进行排毒，从而达到减肥的目的。全新的韩式减肥概念，风靡韩国的韩方减肥法，本书就是您不容错过的选择！

<<谁都可以减到45kg>>

作者简介

徐银景韩国生生韩医院代表院长韩国生生anti aging中心CEO
获得韩国东国大学韩医科大学硕士、博士学位开发百沸汤，获得韩国肥胖抑制组合物专利韩国韩方肥胖学会会员韩国韩方皮肤学会会员韩国韩方针灸学会会员啊韩国韩方妇科学会会员历任首尔女中医协会医疗服务董事韩国韩方海外医疗服务团董事韩国女性劳动福利处董事获得韩国保健福利部长官奖著有《生生韩医院徐银景博士的百沸汤减肥法成功的故事》《20万会员亲身体验的成功减肥事例！》

<<谁都可以减到45kg>>

书籍目录

Part 1 颠覆常识--让我们了解正确的减肥理论

Chapter 1 仅靠运动绝对无法减肥

用休闲运动轻松地燃烧脂肪

做能让身体发热的有氧运动

做室外运动, 让汗液蒸发掉

不必做高强度运动, 选择轻松的休闲运动, 坚持下去减肥更有效

Chapter 2 每天洗澡也能减肥

洗澡减肥法的效果

效果极佳的洗澡减肥法

Chapter 3 酒也是非常好的减肥饮品

酒是毒还是药

减肥和酒的关系

喝酒能减肥的原因

非常有效的饮酒减肥法--和下酒菜说再见

为了减肥该喝多少酒

各种有效的醒酒方法

Chapter 4 过多喝水只会让你后悔

50 过多饮水会导致肥胖

水VS咖啡以及减肥

“多饮水对身体好”的两大误区

有利于减肥又不伤身体的饮水量

能排到体外的水分

水也会成为毒素

Part 2 现在开始正确执行断食减肥法

Chapter 5 妨碍减肥的最大敌人：水肿

水肿和减肥之间的关系

产生水肿的原因

水肿会让我们变得气虚

水肿会让身体无法有效排出体内的热量

各种预防水肿的方法

带有利尿功效的食物

Part 2Q&A咨询院长--水肿篇

Chapter 6 食欲调节激素和意志力没有关系

食欲激素--胃分泌的生长素

根据胃分泌的生长素数值选择适合自己的饮食方式

用断食控制食欲

韩方食欲抑制剂

Chapter 7 能净化身体的健康排毒绿色减肥法

和生命现象同步产生的毒素--有害氧气

毒素进入人体的路径

一旦进入体内就难以排出的恶性毒素--二恶英

严重的毒素排泄障碍的时代

和食量呈反比的排泄量

大肠和栖息其中的微生物--细菌

我们的身体就是一个功能强大的排毒机器

<<谁都可以减到45kg>>

我们的大脑也需要排毒

有效排出体内毒素的健康方法

Part 2Q&A咨询院长--分解脂肪篇

Chapter 8 适当断食是有效的排毒减肥法

清空五脏六腑

断食的目的

断食减肥结束后为何体重急速增加

断食的时候会出现的各种眩晕症状

Part 2Q&A咨询院长--眩晕篇

断食语录

part 3 减肥后保持苗条身材的方法

Chapter 9 一些不起眼的事情会左右你的体重

拥有充沛的体力才能成功减肥

辣的食物YES!

咸的食物NO!

黑咖啡对减肥有帮助

白酒、洋酒、葡萄酒能帮助我们减肥

不饱和脂肪酸对减肥有帮助

穿暖和点对减肥有好处

适量喝水对减肥有好处

喜欢走路的人减肥会成功

剩饭剩菜是“好习惯”

Part 3Q&A咨询院长--断食减肥之零食篇

Chapter 10 压力、贪食症与肥胖之间的恶性循环

贪食症会直接导致肥胖

导致贪食症和暴食症的根本原因是压力

摄食障碍是一种精神疾病

减肥强度应顺应压力的应对方法

压力可以通过自爱去克服

Q&A咨询院长--断食减肥之少食篇

Part

Chapter 11 “知己知彼，百战百胜”之如何判断体质&符合不同体质的饮食方法

6 肥胖的根本原因

什么样的食物才是适合我们身体的

体质分阴阳

食物也分阴阳

Part 3 Q&A咨询院长--控制篇

附录 分辨体质的方法&适合各种体质的食物

附录1 阴阳体质：测量表

附录2 对不同体质减肥有帮助的食物

附录3 对阳性体质有好处的阴性食物

附录4 对阴性体质有好处的阳性食物

<<谁都可以减到45kg>>

章节摘录

版权页：通过呼吸产生的有害氧气通过我们的呼吸进入体内的氧气可燃烧摄取的食物，产生我们身体需要的物质或者能量。

但是在这个过程中，会产生一种被称为Free Radical的异样氧气。

比起活性氧气这种说法，它更应当被称为有害氧气，理由是它不仅会对细胞和组织产生轻微的创伤，还会成为各种癌症的诱因。

这种成为问题的有害氧气也会因为外部的各种药物、化合物、放射线、环境污染等而产生，但大部分是在我们体内的能量代谢过程中产生的。

因为细胞中有线粒体，我们得到身体需要的能量，但是在线粒体制造能量的过程中产生的活性氧气是各种疾病和老化的罪魁祸首。

因为活性氧气的反应性太强，所以它会让所有物质产生变化，问题也随之产生。

普通的氧气在用于呼吸之后停留在体内的时间是2~3分钟，但是活性氧气在体内仅仅停留千万分之一秒。

虽然如此，因为它的毒性太强，它会攻击细胞膜和蛋白质，剥夺细胞固有的功能。

最糟糕的情况是有害气体会破坏细胞，并且攻击细胞的遗传因子，阻断细胞重生的过程。

甚至会在细胞内部游走，毁坏重要的蛋白质和DNA。由于它们具有想要和细胞内的脂质、蛋白质、核酸等结合的性质，所以会威胁到已有细胞的生存，并且会成为DNA突变和罹患癌症、老化的原因。

进入体内的氧气有10%~20%不会还原成水，而是会成为活性氧气。

虽然体内生产出的“超氧化物歧化酶(SOD)”具有立即消除活性氧气的作用，但是它们不能把所有的活性氧气全部消除。

毒素和胎儿生命现象和毒素相伴而生，连腹中的胎儿也不能安全避开毒素。

虽然胎儿能通过胎盘和脐带吸收经过母体过滤后的氧气和营养，但是胎儿也是会制造出毒素的。

胎便是婴儿在母体中产生的污废物，是婴儿来到这个世界之后的第一份大便。

如果有通过胎便没能完全排除的毒素，那么就会通过胎热的形式来排出。

因为胎热能将胎毒通过皮肤的热形态表现出来，所以也是毒素的一种。

被孕妇的身体过滤一次，还经过胎盘和脐带过滤一次的最特殊的新陈代谢过程也会产生毒素。

在怀孕期间孕妇吃什么样的食物会对胎儿产生毒素的量和质产生决定性的影响。

<<谁都可以减到45kg>>

编辑推荐

《谁都可以减到45kg》编辑推荐：减肥就必须与美食绝缘？

——No！

减肥就一定要做难以坚持的高强度运动？

——No！

减肥可以不痛苦，找对方法，在轻松的氛围中不知不觉就能进行！

《谁都可以减到45kg》由在韩国专治肥胖症的徐银景博士根据20多年的从医经验总结而得。

韩国20万人正在使用及已经证实效果的韩方减肥方法。

风靡韩国的全新减肥概念，就在《谁都可以减到45kg》中！

一书在手，轻松排毒、减肥！

<<谁都可以减到45kg>>

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>