

<<西木博士减肥革命>>

图书基本信息

书名：<<西木博士减肥革命>>

13位ISBN编号：9787508475011

10位ISBN编号：7508475011

出版时间：2010-6

出版时间：中国水利水电出版社

作者：西木博士

页数：102

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>

## <<西木博士减肥革命>>

### 内容概要

减肥，一个胖人一生的话题，一个目前大多数人都面临的问题，几乎每个人都尝试过，失败过，享瘦是一种生活态度，本书提出的养生减肥理念将影响和改变你的一生。

减肥不缺方法，缺的只是坚持下去的毅力，随书附赠的健康瘦身绿手环贯穿了一种理念，一种让你自愿改变你习惯的力量，而且不是被迫的，你会每天有目标，有任务，有成就感。

数十万人亲身体会大成功，瘦到你尖叫，瘦你到永远！

即便你不减肥也要维持健康养生的饮食习惯，终生维持健康体型！

快跟西木博士一起体验吧！

## <<西木博士减肥革命>>

### 作者简介

西木博士，健康科普作家，畅销书《营养革命》系列丛书作者，露卡素有机生活首倡者。早年研习医学和数学，1994年在美国明尼苏达大学取得经济学博士学位，其导师里奥尼德·赫维茨（Leonid Hurwicz）教授是迄今年龄最长的诺贝尔奖获得者。

露卡素有机生活完整表述为：努力

## <<西木博士减肥革命>>

### 书籍目录

#### Part 1 你该减肥吗？

请了解肥胖的标准吧 肥胖是一种疾病 减肥的目标是健康和幸福 西木的Q&A博客热击空间

#### Part 2 这些“减肥法”，你都试过吗？

节食减肥法 药物减肥法 运动减肥法 盲目减肥的恶果，你付不起的代价 西木的Q&A博客热击空间 Part 3 S·H·E西木博士减肥革命 为什么80%以上的中国女孩减肥失败？

什么是S·H·E？

动物给人的启示 西木减肥革命核心1——四害食品 西木减肥革命核心2——露卡素 西木减肥革命核心3——零饥饿 西木减肥革命核心4——全营养 饮食红黄绿——走出低脂低热减肥陷阱 西木的Q&A博客热击空间 Part 4 西木博士减肥餐——放开吃 西木博士减肥美容餐 左旋肉碱——脂肪燃烧剂 可可粉——减肥代餐 一周减肥日记 解除生食恐惧症 减肥期间的健康零食 水果、蔬菜和饼干能减肥吗？

西木的Q&A博客热击空间 Part 5 减肥个性化方案 想瘦哪里瘦哪里 快些再快些 少儿减肥方案 新妈妈的减肥经 科学制定减肥计划 有效实施减肥计划的亲密法宝 西木的Q&A博客热击空间

Part 6 神奇的28天与终身slim 和绿手环一起寻找美丽人生的秘密 第1个28天——从坚持到小习惯 神秘的28文化 健康美丽，一手掌控 第4个28天——形成终身习惯 28天计划细则 28天生理周期 减肥技巧 西木的Q&A博客热击空间 Part 7 事实在说话 10天减肚子 28天减9斤 45天减16斤 50天减肥25斤 两个月减肥30斤 好莱坞明星和中学校长减肥降脂 李鹏充满激情与活力的露卡素生活 香港小嫫 西木博士减肥餐带给我曲线、美白和快乐 西木博士寄语

## <<西木博士减肥革命>>

### 章节摘录

插图：不少胖人们都有这样一些心酸的经历：被人冠以侮辱性的绰号，经常承受别人异样的眼光。尤其是对于年轻的女孩子来说，胖是一件太过残忍的事。

在商店漂亮的橱窗外流连，却只能看着别人享受美丽；大街上三三两两的情侣走过，脸上的幸福都掩饰不住，而自己却只能孤独神伤；别人都有了令人艳羡的好职业，而自己却屡屡碰壁，找不到方向... ..肥胖不仅影响女孩子的身材，而且“性”命攸关，无论你是男人还是女人。

国际肥胖病大会宣布，全世界胖死的人比饿死的人还要多，多出一倍以上！

世界卫生组织和美国政府都已经把肥胖正式认定为一种病，美国国税局允许纳税人将减肥支出列为医药费用扣除额！

肥胖通常伴随着“三高”（高血糖、高血压、高血脂），增加得“三病”（糖尿病、心脏病、癌症）的机会。

糖尿病患者80%以上有肥胖史，90%以上会并发心脑血管疾病。

肥胖何以增加患癌症的机会呢？

许多有害物质是脂融性的，堆积在脂肪里（第一道防线失衡）。

高血脂对巨噬等免疫细胞有抑制作用，使胖人免疫功能衰退，识别和杀死癌细胞的能力下降（第二道防线衰弱）。

对于女人，体脂过多可造成“雌激素优势”，从而诱发乳腺癌和子宫癌（体信息系统失灵）。

新的研究发现，雌激素优势也可诱发男人的前列腺癌和睾丸癌。

肥胖可造成性功能衰退和生育率下降。

这是在三个层面（血液循环、内分泌生殖和神经系统）共同作用的结果。

血红蛋白糖化和高血脂使血管变窄，血液变稠，不易流动，这尤其影响男人的勃起。

过多体脂肪产生雌激素优势，抑制促性腺激素DHEA分泌和排卵，降低雄激素水平（转化为雌激素）

此外，很胖的人缺乏自信和对异性的吸引力，因而难以放松或缺乏刺激。

## <<西木博士减肥革命>>

### 媒体关注与评论

我看了博士在《百科全说》的节目后，在平时的饮食中增加了生吃西红柿、洋葱、茄子、青椒、紫白菜等蔬菜，还有豆类和五谷杂粮，已经两个多月了，我减了10斤，老公减了5斤，双胞胎女儿也一起吃，女儿也精神了。

——全家减肥总动员 西木博士，谢谢你的减肥法，我已经瘦了12斤了，经过10天的停滞期我又开始继续瘦了，真的很开心。

——窈窕淑女梦 西木博士你好！

自从看了您在《百科全说》上面说的减肥方法，我就开始尝试，一个月减了10斤，最近还想继续坚持，再减10斤。

——绿色小薄荷

## <<西木博士减肥革命>>

### 编辑推荐

《西木博士减肥革命:28天瘦到你尖叫》：湖南卫视《百科全说》减肥专场主讲嘉宾，纤体缤纷季，西木倾情启幕，减肥革命，潮流媒体火热报道，零饥饿减肥时尚达人全力追捧，最In瘦身方案 你就是下一个减肥明星。

白领女性——久坐办公不动者产后女性——产后体态变形者，发福女性——腰腹局部肥胖者发福男性——应酬多啤酒肚者，发福儿童——贪吃不喜运动者屡减屡败者——追求完美曲线者。

守护者一辈子健康生活的私人营养师和减肥教练。

<<西木博士减肥革命>>

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>