第一图书网, tushu007.com

# <<神奇的生姜红茶减肥>>

## 图书基本信息

书名：<<神奇的生姜红茶减肥>>

13位ISBN编号：9787508624303

10位ISBN编号：7508624300

出版时间：2011-4

出版时间：中信出版社

作者：（日）石原结实

页数：128

译者：刘姿君

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

第一图书网, tushu007.com

# <<神奇的生姜红茶减肥>>

## 内容概要

快点加入生姜红茶瘦身计划吧！
减肥的秘诀在于体质，只要养成易瘦体质，减肥就是很简单！
中医认为生姜、红茶性温，能提高新陈代谢、迅速消耗体内热量，达到减肥的效果。
另外，生姜还有助于排便，能改善手脚冰冷的状况；而红茶是发酵茶，所含咖啡因能排除身体多余水分。
本书所提倡的生姜红茶神奇之处就在于能使生姜和红茶两者的功效相乘，有效帮你养成易瘦体质，快速甩掉烦恼的肉肉，而且还非常简单！

# <<神奇的生姜红茶减肥>>

## 作者简介

石原结实，医学博士，著名自然疗法专家，畅销书作家，其作品累计销量已超过100册，是日本家喻户晓的养生专家。
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。

所著书主要有：《空腹力革命》、《36.5°C决定健康》、《温暖美人减肥法》、《温暖美人减肥计划》（即将出版）、《神奇的生姜红茶减肥》等。

第一图书网, tushu007.com

# <<神奇的生姜红茶减肥>>

## 书籍目录

第 1 章　这次一定瘦
漫画 1 为什么减肥老是不成功？

你会胖是因为“体温偏低”和“水”？

“体温偏低”为什么会变胖？

检查表①.你是“低体温型肥胖”吗？

“多喝水会瘦”是骗人的！

检查表②.你“水肿”了吗？

别忘了“排出来”！

专栏◎ 减肥中也不想戒甜食之甜食食谱
第 2 章　轻松瘦身！
“生姜红茶”当早餐
漫画 2.轻松速效！
“早餐断食”减肥法
“早餐断食”为什么会瘦？

不必强迫自己吃早餐
“中餐不多吃”是成功的关键
晚餐想吃什么都可以
生姜红茶的功效
生姜红茶的做法
生姜红茶的变化版
胡萝卜与苹果的功用
胡萝卜苹果汁的做法
胡萝卜苹果汁的变化版
习惯“早餐断食”之后的进一步挑战！

漫画 3.“早餐断食”改变了体质！

专栏◎ 减肥中也不想戒甜食之甜食食谱
第 3 章　暖和身体，打造永远不需减肥的“易瘦体质”
漫画 4 我要变成易瘦体质！
“暖和身体”大作战
“暖和身体”要每天改变一点点
“易瘦食物”有哪些？

温热的食物、寒凉的食物
碳水化合物也要吃
盐分和糖分对身体不好？

动动肌肉瘦瘦身
轻松走路好处多多！

锻炼下半身的——踮脚尖＋蹲马步
一天2分钟，利用空档强化肌肉
等长收缩运动的基本动作
等长收缩运动应用动作
让洗澡时间也变成暖和身体的时间！

让身体暖烘烘的洗澡方式
药汤乐趣多
漫画 5.目标！
维持“易瘦体质”
专栏◎ 减肥中也不想戒甜食之甜食食谱
第 4 章　我要更漂亮，更健康！

以干净清爽的血液来打造美丽肌肤
喝太多水是造成头痛、肩颈酸痛的原因？

“便秘时多喝水、多吃蔬菜”会造成反效果？

体温偏低会导致“忧郁”？

生理的烦恼以暖和下半身来解决
改善贫血不能不运动
过敏的原因是多余的水？

## 章节摘录

插图：这次一定要减肥成功！
穿上好久没穿的心爱衣服，只见裙子底下露出两条萝卜腿，手臂上包着厚厚的一层赘肉……“要是体重再少3公斤就好了！
要是腰围再少3厘米就好了！
”但不用说，光是这么想，脂肪还是不会离我们而去。
然而，就算下定决心减肥，成功的人究竟有多少？
即使一度成功瘦下来，还是有很多人后来又反弹吧？
不少人一失败就开始觉得“都是因为我意志不坚定……”不免一边捏着肚子上的游泳圈，一边自我厌恶。
要脱离这种恶性循环，首先要了解“减肥成功”的原则。
那就是：“简单、容易持续”，还有“不反弹”。
尤其要特别小心反弹，因为一直减肥反弹、反弹减肥，会让体质变得越来越不容易瘦。
只要知道满足上述这三大条件的减肥法，“一辈子苗条不发胖的身体”就在眼前了！
用过去的减肥法为什么瘦不了？
世界上有人“吃甜食也不会胖”，也有人“喝水都会胖”，这是不争的事实。
为什么会有这么不公平的事？
现有的减肥法当中，多半是以减少热量摄取或增加热量消耗为中心思想。
然而，发胖的原因不完全是热量的问题。
中医认为“体温偏低”和“水”是肥胖的两大要素。
“易瘦体质”和“易胖体质”的差别就在这里。
“咦？
‘体温偏低’和‘水’与减肥有什么关系？
”想必有不少人这么想。
本书接下来将从“体温偏低”和“水”这两个观点出发，来介绍“简单”、“容易持续”且“不反弹”的减肥方法。
尤其是第2章的“早餐断食”减肥法，一周就能减少1～2公斤，效果立现。
请先尝试一周，要是觉得身体、精神状况都不错，就请继续下去！
第3章要告诉大家如何稍微改变平日的生活习惯，就能养成永远不必减肥的“易瘦体质”。
同时，本书所介绍的减肥法不仅要让各位瘦身，对美容和健康也有帮助。
甚至有人因此而治好了花粉过敏！
这是非常简单、不必忍耐也能长久持续的健康减肥法，请各位一定要来挑战。
瘦身的关键是“基础代谢”身体吸收的热量主要的消耗方式有3种：“基础代谢”、“身体活动量”及“食物产热效应”。
“身体活动量”是指日常生活中所消耗的热量，“食物产热效应”则是指身体为了消化、吸收吃进去的食物所消耗的热量。
这里最希望大家注意的是“基础代谢”。
这是指我们处于什么都不做的状态中所消耗的热量。
换句话说，就算什么都不做，基础代谢率高就能拥有易瘦不易胖的体质！
人的基础代谢率虽然因性别与年龄而异，但肌肉量越少的人基础代谢率就越低。
而且基础代谢率在16岁达到巅峰之后，会随着年龄的增长而降低。
肌肉量较男性少的女性，肥胖的比例较高，年纪越大越容易胖，原因都是出在这里。
体温低，代谢率也跟着变低..我们的身体在36.5℃～37℃时运作得最好。
体温要是下降1℃到35.5℃，便会引起排泄机能下降与自律神经失调。
若降低到35℃，便是癌细胞最容易增生的温度。
近年来正常体温只有35℃多不到36℃的女性似乎增多了。

正常体温应该要有36.5°C以上，有些人会说“我平日的体温有36.2°C，体温不算低”，但其实这已经属于低体温了。
体温下降1°C，代谢率大约会降低12%。
也就是说，正常体温35.5°C的人和36.5°C的人吃同样的东西，体温低的会“多胖12%”。
..相反的，体温高，代谢率也会提高。
即使吃同样的东西，也能够拥有易瘦不易胖的体质！
有些人“吃很多甜食也不会胖”，原因之一便是他们的基础代谢率很高。
“明明一直在计算卡路里来吃东西，却一下子就胖起来”、“明明每天都运动，体重却降不下来”——有这些烦恼的人，可能是体温偏低或是基础代谢率不佳。
请看下一页来做个自我检查。
姜和红茶是无敌拍档“只是喝生姜红茶来代替早餐，为什么会有减肥效果？
”或许有人这么想。
这是因为生姜红茶具有“暖和身体、加强代谢，有助燃烧脂肪”、“强力的利尿作用可改善水肿”的功效。
红茶是茶叶加热发酵而成的。
中医认为绿茶性凉，但红茶性温，而且红茶的利尿作用比绿茶强。
另一方面，姜极具疗效，200多种中药里多达75%都用到姜。
姜能提高身体全身的机能，使体温上升，促进发汗与排尿。
生姜红茶便是利用姜和红茶的相乘效果来瘦身的。
不是只有瘦身效果而已！
喝生姜红茶减肥成功的人当中，还有人连带治好了便秘、减轻了痛经、改善了忧郁症状。
姜和红茶双强联手，不仅能让我们变瘦，更具有增进身心健康的力量（详情请见第4章）。
此外，加在生姜红茶里的红糖和蜂蜜，也具有暖和身体、提高代谢的作用。
即使是在减肥中，也不必硬要自己忍耐着不吃甜食了！
生姜红茶的做法用红茶包就可以随手做。
姜和红茶本身都没有副作用，但一天最好还是不要超过6杯。
提高减肥效果的喝法姜的量越多，暖身、发汗作用越强，但如果觉得太辛辣就要减量。
姜、红糖和蜂蜜都一样，可以依自己的喜好调整。
既然每天都要喝，就依自己觉得最好喝的分量添加吧！

## 媒体关注与评论

7天瘦了2公斤！
花粉过敏也治好了！
（I小姐／36岁）　每当春天将近，我都为花粉过敏苦恼。
在石原医生的诊所被诊断出是“水毒”，依照医生的建议开始减肥，才1星期就瘦了2公斤，裙子也明显变松了！
我最烦恼的花粉过敏，也从面纸不离手改善到只觉得鼻子好像有点痒痒的程度。
6个月体重从55公斤降到45公斤！
（K小姐／39岁）　我20岁时体重45公斤，体型苗条，但体重随着年龄每年增加1斤，不知不觉就变成55公斤！
我立刻进行医生所建议的减肥法。
刚开始第1周，体重连1公斤都没有减下来，但1个月后少了2.5公斤，第2个月少了5公斤。
到了第6个月，就回到以前的45公斤了！

## 编辑推荐

## 名人推荐

读者好评：7天瘦了2公斤！
花粉过敏也治好了！
（I小姐／36岁） 每当春天将近，我都为花粉过敏苦恼。
在石原医生的诊所被诊断出是“ 水毒 ”，依照医生的建议开始减肥，才1星期就瘦了2公斤，裙子也明显变松了！
我最烦恼的花粉过敏，也从面纸不离手改善到只觉得鼻子好像有点痒痒的程度。
6个月体重从55公斤降到45公斤！
（K小姐／39岁） 我20岁时体重45公斤，体型苗条，但体重随着年龄每年增加1斤，不知不觉就变成55公斤！
我立刻进行医生所建议的减肥法。
刚开始第1周，体重连1公斤都没有减下来，但1个月后少了2.5公斤，第2个月少了5公斤。
到了第6个月，就回到以前的45公斤了！

第一图书网, tushu007.com



## 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