

<<迈阿密饮食瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<迈阿密饮食瘦身法>>

13位ISBN编号：9787806578827

10位ISBN编号：780657882X

出版时间：2005-5

出版时间：译林出版社

作者：亚瑟·阿加茨顿

页数：307

译者：张淑文

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>

## <<迈阿密饮食瘦身法>>

### 内容概要

当著名心血管专家阿加茨顿博士着手为他的心脏病病人开发一种饮食瘦身法时，他没有想到会成为迈阿密的新闻人物。

但是病人取得的惊人的瘦身效果不腔而走。

关于迈阿密饮食瘦身法的实况跟踪系列节目甚至拯救了一个电视台的收视率。

饮食法继而风行美国。

美国媒体称，只有住在岩洞里的人才没听说过这个饮食瘦身法。

这毫不奇怪。

迈阿密饮食瘦身法的实行者们在两个星期里不用饿肚子就减轻了8到13磅的体重，并且首先消除的是腹部赘肉。

而饮食法的首要目的不是瘦身，而是健身。

最近进行过心脏搭桥手术的克林顿总统也成为该饮食法的信奉者，他认为如果自己早按其行事的话，也不至于发展到要动手术的地步。

这个饮食法特点是设计巧妙、简便灵活，充分考虑了科学与可行性。

与以往严格忌食的低脂饮食或低碳水化合物饮食不同，这个饮食法强调对脂肪和碳水化合物加以区分，选择其中有益健康的种类。

这样一来，瘦身者可以吃鱼、肉、蔬菜、米饭和全麦食品，不用挨饿，不用太改变生活习惯。

饮食法分为三个阶段：第一阶段迅速减轻体重，第二阶段逐渐接近目标体重，第三阶段长久维持。

如果在非常随意的第三阶段你的体重有所增加，可以立刻调整到第一阶段。

三段式的灵活设计有效地克服了通常的瘦身法易反弹的缺陷。

本书前半部分阐述这个三阶段饮食法的保健和瘦身原理。

后半部分为三阶段里设计了每一天的饮食计划和食谱。

考虑细致却简单易行，既是一份一目了然的保健瘦身计划，也是一份新颖实用的西式菜谱。

虽然中美饮食会有差别，但是根据书中的食物升糖指数表等一系列表格，你可以找出中餐中对应的食物，也具有同样的效果。

## <<迈阿密饮食瘦身法>>

### 作者简介

亚瑟·阿加茨顿，医学博士，迈阿密大学医学院副教授，发表过一百多篇科研文章，并为《新英格兰医学杂志》和《美国心脏病学杂志》评审稿件。

作为心脏病学专家，冠脉钙的测定法以他的名字命名。

近年来，因为迈阿密饮食瘦身法的巨大成功，作为饮食瘦身专家的他获得了空前的

## <<迈阿密饮食瘦身法>>

### 书籍目录

第一部 理论篇：了解迈阿密饮食瘦身法 瘦身延寿 优质碳水化合物，不良碳水化合物 流行瘦身饮食简史 瘦身一日 优质脂肪，不良脂肪 面包，你好 食物种类和食用法 什么吃法不耐饿？  
有没有患糖尿病？  
餐馆用餐策略 再谈心脏病学 为什么节食者有时会失败？

第二部 实践篇：饮食计划与食谱 第一阶段饮食计划 第一阶段食谱 第二阶段饮食计划 第二阶段食谱 第三阶段饮食计划 第三阶段食谱

## <<迈阿密饮食瘦身法>>

### 媒体关注与评论

书评全美年度三大畅销书之一，克林顿亲身尝试并推荐的《迈阿密饮食瘦身法》，高踞亚马逊销榜单100周；著名心血管专家研制开发，保健与瘦身并举；畅销逾800万册，引发全美健康瘦身浪潮，它不仅仅是一本减肥书，它讲述了一种健康的饮食生活方式，教你如何生活得健康、安适与美丽。

著名心血管专家，阿加茨顿博士将告诉你： 简洁明了的消化吸收过程剖析，让你迅速掌握基本的保健瘦身原理； 最新的营养学信息，让你重新认识身边的食物，走出过时观念的误区； 最新的升糖指数表，教你如何选择有闪碳水化合物，远离不良碳水化合物； 一个超重的人如何在两星期内减去8-13磅，然后农逐渐接近理想体重而不易反弹，并且无须挨饿，无须运动； 一个有心血管隐患或心脏病家族史的人如何通过饮食来平衡胆固醇、甘油三酸酯的指数，消除疾病的易发性； 一个有前驱糖尿病的人如何调整饮食，使身体机能恢复正常； 迈阿密著名餐馆经典菜式解密，美味西餐DIY。

## <<迈阿密饮食瘦身法>>

### 编辑推荐

全美年度三大畅销书之一，克林顿亲身尝试并推荐的《迈阿密饮食瘦身法》，高踞亚马逊销榜单100周；著名心血管专家研制开发，保健与瘦身并举；畅销逾800万册，引发全美健康瘦身浪潮，它不仅仅是一本减肥书，它讲述了一种健康的饮食生活方式，教你如何生活得健康、安适与美丽。

著名心血管专家，阿加茨顿博士将告诉你： 简洁明了的消化吸收过程剖析，让你迅速掌握基本的保健瘦身原理； 最新的营养学信息，让你重新认识身边的食物，走出过时观念的误区； 最新的升糖指数表，教你如何选择有闪碳水化合物，远离不良碳水化合物； 一个超重的人如何在两星期内减去8-13磅，然后农逐渐接近理想体重而不易反弹，并且无须挨饿，无须运动； 一个有心血管隐患或心脏病家族史的人如何通过饮食来平衡胆固醇、甘油三酸酯的指数，消除疾病的易发性； 一个有前驱糖尿病的人如何调整饮食，使身体机能恢复正常； 迈阿密著名餐馆经典菜式解密，美味西餐DIY。

<<迈阿密饮食瘦身法>>

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