

<<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>

图书基本信息

书名：<<算算就能瘦！  
健康G式减肥法>>

13位ISBN编号：9787807635321

10位ISBN编号：7807635320

出版时间：2011-3

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李帆 著

页数：128

译者：高冉

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>

## <<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>>

### 前言

减肥的医学思考大家好，我叫李帆，是东京的一名医生。  
上大学前，我胖得要死，总希望到了适婚年龄，能穿上梦寐以求的婚纱！  
十分渴望苗条的身材，于是痛下决心一定要减肥。  
我的减肥很成功，足足减掉了20公斤，部分原因可能是当时的大学生都很闲，有的是时间减肥。  
但是，成功的最大秘诀在于我是医学原理进行的科学减肥。  
想减肥成功，既要改变以前暴饮暴食的习惯，还要注意消耗能量。  
可能有不少人尝试过流行一时的“比利瘦身”吧，那真是艰难的训练。  
可我就很纳闷：“为什么很多人到现在还没意识到肥胖的真正原因呢？”  
“没意识到？”  
不，是自欺欺人吧。  
减肥食品、保健品、酸奶、巧克力，这些你无论吃多少都不会瘦的。  
至于让胖人穿紧身衣看起来显瘦，那更好笑。  
再强调一遍，要想减肥成功，就必须改掉暴饮暴食的习惯，还要注意消耗能量。  
以前我什么减肥方法都试过，成功不反弹的，就只有这个方法。  
如果有谁想要轻松简单的减肥法，对不起，你可能要失望了。  
不过，话又说回来，如果想逃避现实，那你不会有任何改变的。  
你肯定意识到了这点，所以翻开了这一页。  
自从瘦下来以后，我的人生真的发生了180度的大转变。  
不要以貌取人吧——果真如此吗？  
当然，外貌不是最重要的，但是，如果外貌改变了，内心也会随之改变。  
那么，让我们好好想想，照镜子愁眉不展，称体重唉声叹气，这样好吗？  
就这么放弃吗？  
“想变瘦！”  
“想变漂亮！”  
“有了这种改变自己的想法，如果不行动起来就可惜了。  
再苦再累也要认真减肥！  
通过减肥来改变自身！  
想拥有健康！  
如果你是这么想的，那一定要采取以下介绍的减肥方法。  
改掉过去暴饮暴食的坏习惯，注意消耗能量，想不瘦下来都难！”

## <<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>>

### 内容概要

减1公斤脂肪需要消耗多少热量？

7000千卡！

相当于28碗米饭所含的热量.....体重50公斤的人踢足球就需要1185分钟，时速20km骑自行车就需要1044分钟.....哦！

大家还是一起华丽丽的半途而废好了！

疯狂的节食和运动一定不是减肥的最好办法，因为这样只会让你非常痛苦并且失去自信。来体验一下日本最新流行，并且风行全亚洲的G式减肥法吧，做多少运动，能减多少体重？吃多少食物，会增多少体重？

用“G”来标示，清晰又简单，将复杂问题简单化，就是“G式减肥法”最大的贡献。

人们对于看不见的事物往往很难有真实感。

G式减肥法，可以用数字来直观地把握由于食量限制和运动所减少的体重。

要知道，努力后的体重减少，是坚持减肥的最好动力哦！

作者李帆是日本的医学博士，现任医生，3个月减掉20kg的奇迹，让日本全国追捧，作者在《算算就能瘦！

健康G式减肥法》中不但详尽介绍了G式减肥法的实施方法，《算算就能瘦！

健康G式减肥法》中还对在减肥中有可能出现的问题困扰一一做了解答，让你想不瘦都难！

<<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>

作者简介

作者:(日本)李帆 译者:高冉李帆, G式减肥提案者, 医学博士, 现任医生。  
以3个月成功减下20kg的经验和医学理论为基础, 独创“g式减肥法”。  
自2007年开始在日本最大互动SNS“mixi”上建立自己的“李帆减肥日记”。  
总点击量25万以上。

## <<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>

### 书籍目录

前言 减肥的医学思考

什么是G式减肥法

G式减肥法人物登场

漫画专栏 掌握G式减肥法1

第1章 告别肥胖的我

短期内要实现目标

关于卡路里计算和G式计算

受够了，再也不要做胖猪了

第2章 试试看吧！

G式减肥法

必须进行体检

G式减肥法阶段1

G式减肥法的重点

G式减肥法阶段2

G式减肥法的进阶班

G式减肥法的循环示意图

漫画专栏 掌握G式减肥法2

第3章 请教毫克老师

毫克老师的防止反弹修复大作战

毫克老师，再多传授些知识吧

G式减肥体验者的心声

第4章 减肥的思想革命·必读篇

想一周内瘦身.....

交感神经活性化有利于减肥

遗传还是习惯？

内心的软弱

跑步or游泳

看得见的瘦身

体会瘦身的好处

再议重量和热量

关于减肥药

“一日两餐，迟早变相扑”的思想误区

一喝酒就想吃拉面是.....

喝酒也要顾减肥

人们为什么想瘦

着装变小号的喜悦

漫画专栏 掌握G式减肥法3

第5章 鼓舞你的小秘诀

小秘诀1 想象一下漂亮的自己

小秘诀2 测体重

小秘诀3 运动前洗浴

小秘诀4 推荐苏打水

小秘诀5 米+共=粪

小秘诀6 泡温泉

<<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>

小秘诀7 对减肥有效的沐浴露

小秘诀8 内衣紧了

小秘诀9 哪个浪费

小秘诀10 一个月想减5公斤

小秘诀11 晚上害怕，不敢跑步

小秘诀12 不吃饭也瘦不下来

小秘诀13 跑步注意事项

小秘诀14 问题是.....

小秘诀15 肚子饿时

小秘诀16 小心广告陷阱

小秘诀17 为了第二天早晨不后悔

小秘诀18 假期就可以慵懒了吗

小秘诀19 快要灰心时

小秘诀20 偶尔加长跑程

小秘诀21 早上的体重测量

小秘诀22 运动后等一下

小秘诀23 耐饿的饭菜

小秘诀24 关于肌肉锻炼

小秘诀25 善于利用健身房

小秘诀26 体重怎么都不降时

小秘诀27 饮食要设最低限

小秘诀28 你喜欢吃汉堡吗

小秘诀29 假日弥补

小秘诀30 不屈服减肥壁垒

附录 G式减肥法宣言

真心减肥！

G式减肥法

G式减肥日记

G式减肥饮食记录表

G式减肥食品作用表

## <<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>>

### 章节摘录

插图：【什么是G式减肥法】不用卡路里，用克计算！

肉眼看不到的东西，人类是很难实际感受到的。

虽然热量是肉眼看不到的单位，但体重则可以称出来。

所以G式减肥法，思考的重点不是用卡路里计算，而是用克计算。

多少运动量，体重减掉多少？

吃多少，体重增加多少？

这些数值用克表示，就可以把握好应该吃多少。

所以，有该吃多少的限制，但基本上没有不该吃什么的限制。

【减肥可视化】作为一名医生，我认为医学上最科学的减肥法就是G式计算减肥法。

通过调节饮食和运动，让消耗热量>摄取热量，这自不必说，是最科学的方法了。

如果用卡路里计算，会很麻烦(至少作为一名医生，我是这么认为的)。

正确计算出每日摄取的热量和自身体重所需要消耗的热量，能够按照计划实行的，大概只有勤勤恳恳的人或专业的营养师了，对于普通大众来说，简直太难了。

所以，请选择G式减肥法吧！

我曾在三个月内减掉20公斤，在此基础上，我又摸索出了一种G式减肥法，这是大多数人都可以实践的方法，非常有效！

人们对于看不见的事物往往很难有真实感。

热量的多少是肉眼看不到的，但是体重就可以用体重计测量了。

每天测量一下体重，哪怕减了一点都会很高兴。

比如，运动后减了500克，如果吃了300克食物，体重就减少了200克。

若再去掉基础代谢所消耗的热量，那么下一顿饭前，体重总共能减少300~400克。

所以，200克的饭量，又能减去200克的体重。

公式表示为：运动前的体重—运动后的体重= 适量的饮食 按这个公式来就可以了。

G式减肥法，可以用数字来直观地把握由于食量限制和运动所减少的体重。

要知道，努力后的体重减少，是坚持减肥的最好动力哦。

.....

媒体关注与评论



## <<算算就能瘦！ 健康G式减肥法>

### 编辑推荐

《算算就能瘦!健康G式减肥法》具有以下卖点： 日本销量NO.1的减肥天团系列书，懒人的聪明速瘦秘诀！

3个月减20kg！

日本医生亲自实践惊呼奇迹！

源自日本领先的革命性纤体理念，风靡全亚洲！

只需动动脑子，史无前例的简单有效！

将减肥可视化，才能直击顽固脂肪，让你越减越轻松！

《算算就能瘦!健康G式减肥法》： 30个减肥小窍门，解决各种减肥困扰，帮助你百分百战胜肥胖！

世界上最有趣味的减肥方法，最科学的瘦身方案！

做多少运动，能减多少体重？

吃多少食物，会增多少体重？

想要短时间内确实减轻体重，拒绝半途而废，请尝试G式减肥法！

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>