

<<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥>>

图书基本信息

书名：<<体脂肪OUT！  
餐前卷心菜减肥法>>

13位ISBN编号：9787807635345

10位ISBN编号：7807635347

出版时间：2011-3

出版时间：广西科技

作者：(日)吉田俊秀|译者:辛智盈|绘画:(日)古田华子

页数：128

译者：辛智盈

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>

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

### 内容概要

“巴娜娜姐妹团”是日本销量第一的美容瘦身魔法系列书，其中包括酸奶水果、香蕉、卷心菜、G式以及口香糖5种美容减肥方法，都源自日本领先的革命性美容瘦身理念！在日本乃至全亚洲，许多读者亲身体该减肥法后，效果显著、成效卓越！

吃卷心菜减肥能3个月减54斤？

！

这就是日本非常流行的卷心菜减肥法，日本首次由专业减肥医生吉田俊秀开创——卷心菜绝密瘦身吃法，依照这个方法，成功治疗了7000多人肥胖患者，最高纪录者3个月内瘦了27公斤。该书出版后，立即引起了日本大众和媒体的热烈关注。

日本演艺圈随即刮起“餐前卷心菜减肥”的风潮，女星上户彩、平山绫靠其瘦身维持好身材，资深男星中井贵一6个月吃掉50颗卷心菜，成功甩掉9公斤肥肉！

一时间日本、韩国，直至中国台湾的媒体都争相报道。

而运用这个方法，好处多多：不仅不伤身、不挨饿、不费钱，还能改善便秘、皮肤干燥、皱纹等美容问题，帮助许多肥胖者摆脱了常年减肥的噩梦，重新获得了窈窕的身材和水嫩的肌肤。

【拯救肥胖的开始！

选择卷心菜减肥的特别原因】

卷心菜，真的好厉害！

卷心菜中除了含有丰富的纤维外，热量也很低，100g的卷心菜只有30大卡喔！

其中的营养成份也很厉害喔！

它含有维他命A、B1、B2、C、E等多种维生素，可以美肌、抗老，特殊的维他命U成份具有促进愈合、止痛的功用，另外钙、磷、铁等矿物质含量也很丰富喔！

卷心菜，非常适合亚洲人体质！

不少蔬菜属性都偏向寒凉，卷心菜相对来得温和，没有体质禁忌，特别适合体质虚寒的人。加之价格便宜，一年四季都有卖，花小钱就可以轻松减肥！

卷心菜，瘦身还能抗老化！

谈到减肥，不少人都会先着手减少食量，但营养不足往往让新陈代谢越来越差，导致体内渐渐老化。

热衷减肥的日本，目前就有减肥专家开始研究既能减肥又可防止老化的方法，“卷心菜减肥法”就是其中之一。

它诉求的减肥机制在于利用食疗法排出体内废物及多余的东西，来达到减肥效果；而且卷心菜含丰富的维他命C，可以改善便秘、减少皮肤皱纹、减缓老化。

#### 作者简介

作者:(日本)吉田俊秀 译者:辛智盈吉田俊秀, 日本减肥名医, 拥有专业医师资质, 任日本京都府立医科大学临床教授、京都市医院糖尿病代谢内科部长、京都市立看护短期大学教授。他是日本备受尊敬肥胖、糖尿病专业领域的领军人物, 是日本肥胖学会评议员、日本糖尿病学会评议员、日本内分泌学会评议员。他所负责的减肥研究所, 至今以来成功治疗了7000多人肥胖患者。

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

### 书籍目录

前言

餐前卷心菜减肥法5大步骤

出场人物介绍

第1章 什么是“餐前卷心菜减肥法”？

餐前卷心菜减肥法诞生之前

肥胖的类型及坏处

减肥和热量的关系

1/3的日本人不容易瘦？

如何实行餐前卷心菜减肥法？

餐前卷心菜减肥法的优点及其内容构造

推荐大家吃卷心菜减肥是有理由的

卷心菜魅力满分的营养元素

确定目标，让我们开始进行吧

减少15%的体重，彻底和糖尿病说ByeBye

你已经吃太多啦

在这里向减肥宣誓

拥有不被诱惑的坚持

想要更加了解卷心菜！

1卷心菜的种类

第2章 消除压力是减肥成功的秘密武器

压力转变为肥胖

减肥时压力导致变胖的恶性循环

你是否堆积了压力呢？

通过压力调整，93%的人减肥成功

过上零压力生活的诀窍

转换思维模式的3个关键点

如果能够这样思考，一定会发生改变的

通往正面思考的路

想要更加了解卷心菜！

2卷心菜的好朋友

第3章 吃卷心菜来改变生活方式吧

餐前卷心菜减肥法的8大规则

改变饮食习惯吧

借由记录饮食控制自己

可以吃的东西其实很多

借由少量运动消耗热量

改变生活方式吧

餐前卷心菜减肥法理想的生活方式

想要更加了解卷心菜！

3如何挑选美味的卷心菜

第4章 要有强烈的想变瘦的意愿

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

体验谈1又省钱又能解决肥胖问题  
体验谈2身材比生孩子以前还匀称  
体验谈3多亏了卷心菜才能瘦下来  
进行不下去的时候请反复阅读这里  
想要更加了解卷心菜！

4卷心菜的保存方法

第5章 教教我吧！

餐前卷心菜减肥法之Q&A

压力测试1

压力测试2

关联法

点心记录

一周饮食记录表

食品替换表

结尾语

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

### 章节摘录

插图：【推荐大家吃卷心菜减肥是有理由的】\* 为什么要吃卷心菜？

餐前卷心菜减肥法就是在吃正餐之前，先将1/6棵卷心菜切成小片，直接生吃，并花上10分钟的时间来咀嚼的减肥方法。

“如果是蔬菜的话，其他的蔬菜不行吗？”

“肯定会有人这样问，说得没错，答案就是无论什么都行！”

但为什么我要建议大家选择卷心菜呢，原因就是它有以下的几点好处。

一年中随时都能便宜地买到没有什么比卷心菜更为大家所熟悉的蔬菜了吧！

超市就不用说了，很多便利店中也可以买到，它是一年中什么时间都能买到的东西。

而且它还非常便宜哦！

“没有这回事儿，卷心菜也是很贵的！”

“也有人会这样说吧，但是比起动辄几十元的减肥食品来说，卷心菜显然是便宜许多的，不是吗？”

出众的耐咀嚼性餐前卷心菜减肥法最重要的一点，就是咀嚼，而且不是将卷心菜仔细切成丝状来食用，而是要粗略地切成片，然后直接生吃并慢慢咀嚼10分钟。

在咀嚼的过程中，口感和下颚运动会传达讯息并刺激大脑的饱腹感中枢，受到刺激的大脑会发出“肚子已经饱了”的信号。

这样就能阻止“我还想再吃，我还吃得下”的欲望。

胡萝卜、萝卜、黄瓜、生菜等虽然也是耐咀嚼的蔬菜，但是很少量就能达到饱腹感的以卷心菜为最佳。

想吃就吃卷心菜在许多料理中都会遇到，是使用频率非常高的蔬菜。

此外，它也常出现在沙拉中，所以很少有人对生吃它感到不舒服的。

将卷心菜用水洗干净后，粗略地切成大片之后就可以装盘，就是这样而已！

就像吃沙拉一样大口大口地吃吧。

把生菜、西红柿一起搭配食用，也是不错的选择哟！

另外告诉大家，卷心菜中富含丰富的“让人瘦得美丽”的营养素！

让我们紧接着阅读下一页的介绍吧！

【卷心菜魅力满分的营养元素】 1.维生素C卷心菜中含有大量的维生素C，餐前只要吃些卷心菜，你就足以摄取一天所需的维生素C，它能够从体内预防女性的肌肤大敌——黑斑和雀斑。

不仅如此，维生素C还具有镇定焦虑、缓解压力的效果。

2.维生素K维生素K拥有强化骨骼的神奇力量，可以有效地防止骨质疏松症的发生！

而且在出血时，它还扮演着凝固血液的角色。

维生素K多富含在绿色蔬菜的最外层叶子中，因此建议大家将平时都扔掉的外层叶子也好好洗干净拿来吃哦！

3.钾钾是帮助肌肉能量代谢的物质。

如果肠内肌肉能很好地运动，那么就能消除便秘的毛病。

4.食物纤维卷心菜中含有丰富的膳食纤维，这对身体是很好的元素，可以使烦人的便秘得到解决。

而且卷心菜中含有非水溶性膳食纤维，所以就算在胃里没有马上消化，依旧能够在体内停留一段时间，保持饱腹感。

5.钙钙是骨骼和牙齿发育所需要的营养元素，也是预防骨质疏松症所需的养分，同时还有助于有效消除焦躁情绪。

6.维生素U卷心菜中含有维生素U，它又被称为甘蓝素。

甘蓝素是氨基酸的一种，经常被用作胃肠药物的成分。

所以，吃卷心菜会增强胃黏膜组织，还能够重新修复脆弱的黏膜。

【又省钱又能解决肥胖问题】减肥前腰围：101cm臀围：101cm减肥后腰围：74cm臀围：81cm减肥记录87.6kg（2008年4月1日）——61.9kg（2008年10月21日）=-25.7kg！

我特别喜欢甜食，一天不吃一块就不舒服，经常会吃蛋糕。

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

直到注意到这种生活方式不妥的时候已经是90公斤的体重了。

以前的西服当然是不能穿了，就连外出都懒得动弹。

这时一次偶然的的机会看到了吉田先生的这本书。

这是医生介绍的有关减肥法的书籍，所以想着没准儿真的能瘦下来呢。

开始的时候，我先看了看自己肚子上的肉，对自己说：“我已经把这一辈子应该吃的甜食都吃完了。

”发誓再也不吃自己非常喜欢的蛋糕了。

然后就开始了餐前卷心菜减肥法。

只吃1/6棵卷心菜就能有吃饱的感觉，然后就是必须还得再补充一些蛋白质。

这是和普通的忍着不能吃东西的减肥方法大不相同的呢，我觉得很不可思议呀（笑）。

而且吃过卷心菜后正餐的饭量就能减少，吃饭钱也节省下来了。

真实地感受到它是一种既经济又健康的方法。

饭后的半小时后开始走路，下雨天就边洗衣服边做踏步运动了，这样就不会缺乏运动了。

这样很顺利地就能减少体重，感到很开心。

但是，体重虽然减少了，胸部却完全没有变小耶！

这对女性来说真是太值得高兴的事情了。

即使是现在不吃卷心菜了，也完全没有反弹现象。

瘦得连自己都感到吃惊，也变得喜欢外出了。

去买衣服的时候可以完全不用考虑号的大小来选择款式。

此前还觉得化妆很麻烦，但是在不经意间就变得爱美了！

也不用担心生病的事情了，真是感觉像是重获新生一般！

果然健康才是最好的。

.....

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

### 媒体关注与评论

日本演艺圈刮起“餐前卷心菜减肥”风潮：天天吃盒饭，还要辛苦拍戏，上户彩痴迷卷心菜减肥法：除可平衡过碱、过油的外食，还可帮助排便，快速回复窈窕身材！

——日本女星 上户彩资深男星中井贵一6个月吃掉50颗卷心菜，成功甩掉9公斤肥肉！

——资深男星 中井贵一横扫亚洲，风靡日韩、中国台湾，众多读者亲身体会：我是顽固的肥胖女，用卷心菜减肥法竟在8个月内成功减去25.7kg，最神奇的是胸围完全没有缩水、再没复胖！

我终于从减肥魔鬼营毕业了！

——日本 金女士这本书拯救了我！

产后臃肿不堪的我，体重高达69kg，为了减肥我倍受折磨了2年，直到使用卷心菜减肥法，2周内就减去了2.6kg，连便秘问题也解决了！

——日本 忧栏女士尝试过很多单一的减肥方法，失去了健康还以反弹告终。

就在我要失去信心的时候，尝试了这本书里的方法，小腹平坦了，顺利减下10kg，现在我想告诉所有苦于减肥的人——卷心菜减肥法绝对值得一试！

——日本 泽田利通

## <<体脂肪OUT！ 餐前卷心菜减肥

### 编辑推荐

《体脂肪Out!餐前卷心菜减肥法》具有以下卖点： 2010年日本媒体大疯狂！

女星最爱的脱脂新法宝！

日本超流行卷心菜减肥法女星上户彩、平山绫痴迷减肥还能抗老，7天就能瘦10斤！

3个月销售120万册！

日本NO.1减肥天团系列书成功率最高的一本，1周减5kg！

最高纪录瘦25.7kg，成功率高达93%，独家正版首次引进中国。

日本第一次！

首次由专业减肥名医吉田俊秀开创的卷心菜绝密瘦身吃法：只要在每餐前吃1碗卷心菜就可以瘦？

不，正确的做法是，餐前先吃1碗卷心菜丝后，再吃正餐——才是最有效的！

日本演艺圈刮起“餐前卷心菜减肥”风潮！

天天吃盒饭，还要辛苦拍戏，上户彩痴迷卷心菜减肥法：除可平衡过碱、过油的外食，还可帮助排便，快速回复窈窕身材！

资深男星中井贵一6个月吃掉50颗卷心菜，成功甩掉9公斤肥肉！

横扫亚洲，风靡日韩、中国台湾，众多读者亲身体会：减肥超好用：不挨饿、顽固脂肪Bye Bye抗老还美肤：改善便秘、皮肤干燥、皱纹问题

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>