

<<一生都享瘦>>

图书基本信息

书名：<<一生都享瘦>>

13位ISBN编号：9789576966798

10位ISBN编号：9576966795

出版时间：新自然主義股份有限公司

作者：石井直方 著
鍾淑芝 译

页数：224

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>

<<一生都享瘦>>

內容概要

你是不是感覺年紀漸長，身材漸漸走樣；加上工作又忙，實在沒時間好好運動，眼看著肥肉上身，卻怎麼樣也甩不掉？

坊間的減肥法五花八門，到底哪個最適合自己？

想要減肥又不想傷害身體，有沒有可以兼顧減肥和健康的有效方法？

或者你已經嘗試過各種減肥法，但可怕的復胖總是變本加厲找上門？

如果你是以上所說的任一情況，就絕對不能錯過這本書。

在這個人人高喊減肥的時代，「減肥」確實已成了一種社會的流行。

但很多人減肥只是為了外觀好看問題，卻忽略了追求健康才是最重要的目的，因此各種華而不實的減肥花招各行其道，像是：「保證一星期快速減掉五公斤脂肪」、「少吃一餐就能瘦下來」、「快樂泡澡，輕鬆瘦身」等等。

根據一項針對日本年輕女性所做的五年追蹤調查，結果顯示，很多人只知道要節食、降低卡路里來減輕體重，卻欠缺攝取身體必需營養素以及降低體脂肪的正確觀念，結果體重雖然減輕了，但身材卻也變形了。

原因就在於他們使用錯誤的減肥法，導致肌肉量大為減少，體脂肪不減反增，最後甚至賠掉了健康。

本書是作者石井直方繼暢銷書《一輩子不發胖的保健法》在日本造成話題後，再度推出的新作。

在書中他提出「減肥不等於減輕體重，降低內臟脂肪才是重點」的新觀念，因為內臟脂肪過高，罹患動脈硬化、腦中風、心肌梗塞和糖尿病等疾病的風險就會跟著提高，因此，有迫切減肥需求的，並非年輕女性，而是40歲以上的男女性，尤其是男性，因為他們更容易產生內臟脂肪。

而他所提倡的健康減肥法，在日本成功幫助許多中年男女降低內臟脂肪！

他並以科學實證的角度，揭露坊間錯誤的減肥知識，包括：「一星期內減掉五公斤脂肪」，根本不符合物理法則，也是天方夜譚；「一天吃兩餐」反而會形成易胖體質；「蒸氣浴」只能消耗水份，不能消耗脂肪等等。

曾多次獲得健美比賽優勝，身為肌肉鍛鍊專家的作者，在書中特別提供了可有效降低體脂肪、增加肌肉量的運動方法，包括：每天養成步行1500公尺的習慣、每週做兩次肌肉訓練、間歇性的有氧運動等。

針對不同的肌肉訓練法，他也貼心的提醒既能增加效率、又能避免受傷的注意事項，像是「V型腹肌運動」，做的時候腹部和大腿要盡可能拉近；做「下蹲運動」時，膝蓋要在腳尖的正上方。

在飲食控制方面，他更詳細分析低醣減肥法和低脂減肥法的優缺點，並公開健身教練的小祕方：將三餐的食物分成五餐來吃。

還有瘦小腹的終極武器 縮腹30秒訓練法等。

<<一生都享瘦>>

作者简介

【石井直方】?1955年生於東京。
畢業於東京大學理學院，理學院研究所博士課程修畢。
1987年以日本學術振興會指定外派研究者的身分，前往牛津大學生理學教室留學。
?現任東京大學研究所綜合文化研究科教授（生命環境科學系、全球系統科學專任教授），專門研究身體運動科學、肌肉生理學。
多次贏得健美比賽的光榮頭銜，包括日本全國學生健美錦標賽優勝、兩度奪得「日本健美先生」優勝、「亞洲健美先生」優勝，以及世界健美錦標賽第三名等。
近幾年開始在電視節目、報章雜誌等各大媒體，從肌肉與訓練的觀點發表個人獨創的理論，並介紹降低體脂肪的訓練方法，其獨到見解不但為健身領域開啓了新的視野，深入淺出的解說風格，也廣受大眾矚目。
?著有《慢速訓練》、《降低體脂肪的訓練法》（高橋書店出版）、《一輩子不發胖的保健法》（X-Knowledge 出版）等書。

<<一生都享瘦>>

媒体关注与评论

吳忠擇（署立雙和醫院新陳代謝科主治醫師） 裴昶（新店耕莘醫院內科部主任暨新陳代謝內分泌科主治醫師） 郭家驊（台北市立體育學院運動科學研究所教授） 黃愛玲（恩迪恩專業減重營養師）

<<一生都享瘦>>

編輯推薦

20個減肥小常識，一舉破除減肥迷思：「運動比休息時更容易消耗脂肪」、「越胖的人代謝率就越低」、「減肥時最好謝絕甜食」等，這些流傳已久的說法，原來都是似是而非的減肥迷思！

書中20個簡單的「減肥常識小測驗」，幫你識破坊間許多減肥法的假象，重建最正確的減肥知識。

提供安全又有效的內臟脂肪減肥法：減肥不等於減重，而是降低內臟脂肪，因為內臟脂肪過高，罹患腦中風、心肌梗塞和糖尿病的風險就會大大提高！

而有迫切減肥需求的，其實是40歲以上的男性，他們比女性更容易產生內臟脂肪。

多次得到健美比賽優勝，身為肌肉鍛鍊專家的作者，在書中公開了能有效降低內臟脂肪的運動法，像是：每天養成步行1500公尺的習慣、每週做兩次肌肉訓練、間歇性的有氧運動等。

還有如何避免運動傷害的貼心小提醒，就算是不愛運動的人，也能順利跨出第一步。

「少量多餐+提升肌肉量的運動」雙管齊下的健康減肥法：很多人用控制飲食的方法減肥，每天少吃一餐，甚至不吃早餐，但作者在書中指出：只節食不運動，不但會造成復胖，而且復胖的部分幾乎都是脂肪！

他認為「少量多餐，減肥效果更好」，也就是一天卡路里總量不變，但將三餐的食物分成五餐來吃，可以提高肌肉的合成。

再配合肌肉訓練法，促進生長賀爾蒙和腎上腺素分泌，分解體脂肪，既可以有效減肥，也不怕犧牲寶貴的健康。

日本暢銷書作家再掀話題新作：本書作者石井直方，不但是日本暢銷書《一輩子不發胖的保健法》作者，也是東京大學研究運動科學、肌肉生理學的教授，更因為親自指導許多中年男女成功降低內臟脂肪備受矚目，成為日本NHK「早安日本」等節目以及各大媒體的常客。

書中除了分享最科學的減肥新觀念以外，中文版並提供網站連結，讓你一睹作者在各大節目中的精彩表現。

作者簡介 石井直方 1955年生於東京。
畢業於東京大學理學院，理學院研究所博士課程修畢。

1987年以日本學術振興會指定外派研究者的身分，前往牛津大學生理學教室留學。

現任東京大學研究所綜合文化研究科教授（生命環境科學系、全球系統科學專任教授），專門研究身體運動科學、肌肉生理學。

多次贏得健美比賽的光榮頭銜，包括日本全國學生健美錦標賽優勝、兩度奪得「日本健美先生」優勝、「亞洲健美先生」優勝，以及世界健美錦標賽第三名等。

近幾年開始在電視節目、報章雜誌等各大媒體，從肌肉與訓練的觀點發表個人獨創的理論，並介紹降低體脂肪的訓練方法，其獨到見解不但為健身領域開了新的視野，深入淺出的解說風格，也廣受大眾矚目。

著有《慢速訓練》、《降低體脂肪的訓練法》（高橋書店出版）、《一輩子不發胖的保健法》（X-Knowledge 出版）等書。

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>