

<<檸檬汁減肥法>>

图书基本信息

书名：<<檸檬汁減肥法>>

13位ISBN编号：9789861773353

10位ISBN编号：9861773355

出版时间：晨星出版有限公司

作者：薩瑞莎．張（Theresa Cheung）著

页数：192

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>

## <<檸檬汁減肥法>>

### 前言

前言我跟泰瑞莎已認識一段時間，她的著作廣泛，作品涵蓋了各種健康議題。我尤其深感榮幸能為本書撰寫推薦文，因為我了解，學習怎麼理智、健康地減重是多麼重要的事。

有些節食方式保證「一週內瘦五磅」，事實上，只要大幅度減少熱量，或採取減重飲食法，要達到這種速成效果簡直輕而易舉。

然而，要想健康地瘦下來，你一星期不能瘦超過一到兩磅，若超過此數值，你所流失的便是肌肉跟水。也就是說，一旦你恢復原來的飲食習慣，所有減掉的重量都會變成肥肉再長回來，下一次減重就得更加嚴苛了。

加州大學（University of California）於2007年發表全球最大規模的減重研究，其分析指出節食容易復胖、有害身體，而溜溜球效應（yo-yo dieting effect）會增加心臟病發、中風、糖尿病的風險。報告顯示，超過三分之二用節食減重的人，體重都馬上再度回升。

我們所謂的減重，目的是要減掉贅肉，而為了減重之後不再復胖，你得慢慢地瘦下來，只要按照本書的建議事項做，你就可以輕鬆又健康的辦到。

你不但會減輕體重，消化系統也會獲得改善，因為你會成為什麼樣的人，不再只是取決於你所吃的，還有你所消化吸收的。

除此之外，本書的指導守則，將會促進你的全身健康，讓你的血糖維持平衡之際，你將會發現其他像是情緒不穩、易怒、憂鬱、疲勞、缺乏性慾、失眠以及經前症候群（PMS）等症狀都隨之消失了。

## <<檸檬汁減肥法>>

### 內容概要

上天既賜與我們檸檬，就去榨取它的鮮汁，用1又1/4杯水加以稀釋，一天喝它2杯！

跟著檸檬汁減肥法做就對了～ 檸檬汁減肥法是一種安全、美味，讓你窈窕變美、淨化身體並恢復健康與精力的方法。

它能讓你降低血糖值、消化功能順暢，檸檬汁本身富含維生素C，更能加快人體對維生素的吸收，使你的新陳代謝功效好。

無論你單純飲用檸檬汁，或將它烹飪入菜，它高單位的果膠會讓你在飯後維持飽足感，並降低你的血糖。

當然囉！

任何一道加了檸檬的食物，吃起來都很新鮮而且風味絕佳！

有個普遍的迷思：以為只要排毒，讓自己挨餓個幾天，只喝果汁跟水，你就能大幅度的減輕重量。

但是這種排毒減肥毫無科學根據，不過是基於幻想的產物。

檸檬汁減肥法最與眾不同的地方，就是重視排毒和消化機能的調和，消化機能如果健康，有益身心的營養素就會被分解吸收，不怎麼健康的物質就會被丟棄，身體自然能健康地瘦下來。

除此之外，你還可以在《檸檬汁減肥法》中，運用檸檬汁調理不同的健康食譜，並自製化妝水、面膜、洗髮精等擁有檸檬療效的日常用品。

檸檬汁減肥法的七大守則： 每天早上進食的第一道，就是喝檸檬水，同時，全天攝取大量的水。

維他命C功效。

維持血糖穩定。

減少糖份攝取量。

拋開低脂的觀念。

多吃天然新鮮的全食物。

了解有關消化的對與錯。

## <<檸檬汁減肥法>>

### 作者簡介

薩瑞莎·張 (Theresa Cheung) 自由作家，同時也是健康與心理學方面的諮詢顧問。長期為女性雜誌寫專欄，作品有：《當幸運來敲門》(晨星出版)、《A Woman's Guide to Health》、《Help Yourself Cope with Biological Clock Anxiety》、《Lazy Person's Guides to Self Esteem and Stress》、《Worry》等。

陳淵秋 成年以前就嫁給了文學，並不斷的出軌與藝術談戀愛，特殊專長是用手翻書、畫畫、洗碗跟提購物袋。

大學主修法國文學，輔修英美文學，碩士攻讀比較文學，論文研究侯孝賢的影像文化。

她說：「疾病的滋味我嚐過，在人生的旅途上，我轉了個彎竟望見彩虹，爸媽姐是我永恆的最愛。」

」

## <<檸檬汁減肥法>>

### 書籍目錄

寫在前面致謝前言推薦序言：對檸檬的曲解chapter 1 檸檬：你減重的益友消化不良讓人變胖如何判斷自己是否消化不良檸檬汁促進消化的功效檸檬汁的其他好處 果膠功效維他命C槲皮素鈣質管理檸檬油精如何減重chapter 2 檸檬汁減重法24小時溫和「排毒」自己做檸檬水排毒日：循序漸進這一整天讓你的24小時排毒發揮最大功效如何正確的呼吸chapter 3 開始力行檸檬汁減重法開始力行檸檬汁減重法選購指南烹調指南服用營養補充品展開減重前的誠心建議設定減重目標chapter 4 檸檬汁減重法的七大守則第一天每天早上進食的第一道，就是喝檸檬水，同時，全天攝取大量的水第二天維他命C功效第三天維持血糖穩定第四天減少糖份攝取量第五天拋開低脂的觀念第六天多吃天然新鮮的全食物第七天了解有關消化的對與錯chapter 5 第一週過後促進新陳代謝的活力早餐神采飛揚上午點心補給充沛活力的午餐特選精神抖擻下午點心悠活緩調的晚餐精選別少吃了，吃多一點走過低潮chapter 6 檸檬汁減重法食譜購買、貯存、榨取檸檬使用果皮檸檬汁食譜飲品跟果汁醬汁湯主餐沙拉餐後甜點跟點心檸檬配方：美容特輯面膜潔面乳檸檬收斂水白淨透亮美甲護理讓足部滑嫩、秀麗檸檬香浴chapter 7 檸檬汁減重法：運動計畫運動、消化跟減重走！

走路去走路的適當技巧健走計畫排解疑難所有活動都算數樂在其中！

拉筋跟伸展腹部運動chapter 8 維持動力渴求食物的欲望來襲時調適壓力預先規劃跟著檸檬汁減重法做就對了外食減重高原期來了先從飲食做起重新檢查運動作息正面思考chapter 9 檸檬療效檸檬香味植物粉刺焦慮浮腫口瘡痘（口腔潰瘍）橘皮組織惡寒跟發燒唇皸疹感冒雞眼腹瀉濕疹疲勞痛風牙周病口臭（口氣差）高血壓膽固醇過高昆蟲叮咬失眠流鼻血風濕病腸胃不適陰道衛生靜脈曲張、蜘蛛網狀血管

## <<檸檬汁減肥法>>

### 章节摘录

前言我跟泰瑞莎已認識一段時間，她的著作廣泛，作品涵蓋了各種健康議題。我尤其深感榮幸能為本書撰寫推薦文，因為我了解，學習怎麼理智、健康地減重是多麼重要的事。

有些節食方式保證「一週內瘦五磅」，事實上，只要大幅度減少熱量，或採取減重飲食法，要達到這種速成效果簡直輕而易舉。

然而，要想健康地瘦下來，你一星期不能瘦超過一到兩磅，若超過此數值，你所流失的便是肌肉跟水。也就是說，一旦你恢復原來的飲食習慣，所有減掉的重量都會變成肥肉再長回來，下一次減重就得更加嚴苛了。

加州大學（University of California）於2007年發表全球最大規模的減重研究，其分析指出節食容易復胖、有害身體，而溜溜球效應（yo-yo dieting effect）會增加心臟病發、中風、糖尿病的風險。報告顯示，超過三分之二用節食減重的人，體重都馬上再度回升。

我們所謂的減重，目的是要減掉贅肉，而為了減重之後不再復胖，你得慢慢地瘦下來，只要按照本書的建議事項做，你就可以輕鬆又健康的辦到。

你不但會減輕體重，消化系統也會獲得改善，因為你會成為什麼樣的人，不再只是取決於你所吃的，還有你所消化吸收的。

除此之外，本書的指導守則，將會促進你的全身健康，讓你的血糖維持平衡之際，你將會發現其他像是情緒不穩、易怒、憂鬱、疲勞、缺乏性慾、失眠以及經前症候群（PMS）等症狀都隨之消失了。

<<檸檬汁減肥法>>

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>