

<<睡觉也能瘦>>

图书基本信息

书名：<<睡觉也能瘦>>

13位ISBN编号：9789867282613

10位ISBN编号：9867282612

出版时间：2006

出版时间：宝瓶

作者：麥可．麥克尼, 史都華．麥克尼, 瑪姬．史坦福

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>

## <<睡觉也能瘦>>

### 内容概要

發行英、美、澳、紐、俄等多國版權最樂活（LAHOS）的瘦身方式——睡覺也能瘦！  
你說真的還假的？

？

答案當然是真的。

不用斤斤計較於每餐攝取的卡路里，也無須每週五次地向健身房的踏步機報到（揮汗如雨還不一定有效果），更不用作那些折騰人的腹肌運動；只要能掌握奇蹟的五個關鍵：蜂蜜、健康飲食、睡眠、荷爾蒙和有效的阻力運動，你也可以像北極熊一樣：胖胖睡去，瘦瘦醒來！

在以往我們所看過的減肥書，幾乎都是要我們「多動」，但是這本書的作者以他們十幾年來對於肝臟功能的研究，卻要我們在「睡眠」時減肥。

方法很簡單，只要在睡前服用一匙量的「蜂蜜」，就可以促進肝臟代謝、燃燒脂肪，而且效果更勝過有氧運動所燃燒的脂肪量。

作者還指出，如果能在睡眠期間讓果糖幫助你的肝臟運作、補充肝臟能量，不僅有助於睡眠品質，還能穩定你的情緒。

當然，有些讀者會希望瘦還要更瘦，因此深信要勤於運動才能瘦更多。

對於這部份，作者也提出了驚人的論點——千萬要減少運動！

因為大量運動不僅會加快老化速度，還會影響你消化系統運行的效果。

本書還提供了多種搭配蜂蜜的簡易食譜、進食的計劃，以及成功案例。

此一簡易而實用的健康塑身理念，已被國際知名女星潘妮洛普、奧運自行車金牌得主霍伊（Chris Hoy）及多位國際知名運動家使用。

在英國甫一上市，更立即吸引了許多夢想懶人減肥的讀者，自2005年出版至今，已狂銷超過十五萬冊，售出版權也已逾五國。

相信對台灣讀者來說，此一減肥新觀念將帶動的風潮也絕對值得期待。

樂活蔓延的時代毋須拼命、更不用汗水藉助天然蜂蜜的神奇力量與肝臟的自我修復你也可以瘦的健康又漂亮！

！

## <<睡觉也能瘦>>

### 作者简介

麥可．麥克尼 ( Mike McInnes )

一位藥劑師，他和太太泰瑞莎及兒子史都華．麥克尼 ( Stuart McInnes ) 在1977年時成立了ISO Active。這是一家專注於飲食跟運動營養方法的機構。

麥可花了十年的工夫研究改進他在肝臟生物學領域的知識，並且創立了「冬眠食療法」。

史都華．麥克尼 ( Stuart McInnes )

Edinburgh Festival of Sports Science的創辦人，曾為協助人們控制食慾而進行肝臟能量策略的研究。

瑪姬．史坦福 ( Maggie Stanfield )

自由作家，也從事編輯的工作，目前定居愛丁堡，並在那經營她自己的事業

<<睡觉也能瘦>>

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>