第一图书网, tushu007.com

<<吃不胖的宵夜>>

图书基本信息

书名：<<吃不胖的宵夜>>

13位ISBN编号：9789868691810

10位ISBN编号：9868691818

出版时间：開企

作者：田宜民 著

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

第一图书网, tushu007.com

<<吃不胖的宵夜>>

前言

自序　　吃宵夜還能維持身材，這就是醫師不曾告訴你的秘訣！
！
從事中醫減重門診多年，利用中藥藥物及穴位埋線，幫助許多人面臨的肥胖問題。
門診中，也見過各種不同形形色色的「胖」。
有的人說他是遺傳胖，老是瘦不下來；有的人說因為本身代謝太差，所以無論怎麼節制，吃一點還是胖，甚至連喝水也胖；有的人食量超大，總是停不下來想吃東西，所以一直發胖；有些人是產後發胖；有的人是因為服藥發胖；有的人忽瘦忽胖、瘦了又發胖；更有些人根本是水腫而不是發胖。

第一图书网, tushu007.com

<<吃不胖的宵夜>>

内容概要

小心胖從口入？
從吃開始改變日常飲食法則×吃對食物胖瘦差很大「怎麼連喝水都會胖啊？
！
」你會不會常覺得不知不覺就發胖了，喝水會胖，好像連呼吸也會胖？
！
相信這是很多人都有的疑問，明明強迫自己縮成小鳥胃，或者為了減肥三餐不濟，但是不管怎麼節食、運動，瘦也不過就是那1、2kg，發胖卻像吹氣球似一發不可收拾，其實這全都是「卡路里」惹的禍
！
！
別人的減肥方法不適用？
！
善用體質分類超享瘦×美模體雕穴位立即按消化、代謝「一手」搞定。
別以為別人的減肥方法都適用？
！
沒有根據、不合適的減重法及減重食品只會讓你傷身又看不到明顯效果。
書中將針對NG的減重觀念一一破解，結合中醫及減重專門多年經驗，將許多時尚名人、美模使用過有效的美體雕塑法在本書中與讀者分享，並針對你的體質設計最有效的飲食法則，讓你邊吃邊調整易胖體質，同時讓每餐吃進去的食物對身體發揮保養功能！
再搭配美體必備的穴位按摩，除了能促進腸胃蠕動、加速新陳代謝、排毒的功能，並能藉由每次按摩做好體雕的功課，即使是最難瘦下來的腰腹部位、腿部曲線、臀部贅肉，也能讓曲線一天比一天窈窕！
宵夜、狂食沒問題！
別的醫師不曾告訴你的減重小TIPS×燃燒系美食300卡再晚吃也安心。
誰說減重不能享受美味，從「吃」開始大改造，田醫師與美食達人獨家設計300卡燃燒系食譜，只要避開恐怖熱量及掌握減重小TIPS，就可以邊吃邊瘦，每日雕塑窈窕體態！
田醫師也是「宵夜同好」一族，要你掌握吃不胖的小撇步，再晚也要安心吃宵夜！

<<吃不胖的宵夜>>

作者简介

田宜民，美女中醫師。
享有「後天美女製造機」的美喻，為許多名人、美模雕塑完美體態，認為只要掌握訣竅，躺著都能瘦！
結合中西醫的概念，運用最自然健康的方法，針對體質的減重設計，以自身為實例，從日常的飲食法則開始改造，已經讓萬人以上受惠，變美變瘦，並且更有自信。
主張瘦身不用花大錢，而是從小細節開始照著做，除了瘦還能不再復胖。
常獲各大媒體的邀約發表，並巡迴各大校園分享主題講座。
認為愛美是人的天性，如何讓自己維持完美的狀態包括美肌、美髮及美體是許多人一生追求的課題，設計出簡單立即操作的方法就能達成瘦身目標。
著有《吃不胖的宵夜－300卡美味再晚吃也安心》。
現任：　宜民時尚中醫診所院長，　DT.HERBS執行總監。
經歷：　中國醫藥大學學士後中醫系第三名畢業，　**成功大學微生物免疫所，　台北市立聯合醫院醫師，　陳潮宗中醫診所副院長，　明悅中醫診所副院長。
專長：專業減重、穴位埋線體雕塑、青春痘皮膚美容內科體質調理、婦科體質調理。

第一图书网, tushu007.com

<<吃不胖的宵夜>>

书籍目录

推薦序　甩油大作戰，從改變飲食習慣開始！
自序　吃宵夜還能維持身材，這就是醫師不曾告訴你的秘訣！
！
編輯的話　都是胖在小細節CHAPTER 1 你會胖，是因為你不懂得熱量概念小心！
胖子躲在你的身體裡留意身體給你的訊息－真的該減肥了嗎？
「卡」住的體重，為什麼老是瘦不下來？
燃脂大作戰－想瘦，就一定要知道的熱量表想要瘦子體質就不可以忽略體脂比油脂掰掰！
日常生活聰明動，甩肉超有效！
SOS！
代謝力差讓你變成凸肚肥臀CHAPTER 2田醫師激瘦食堂！
！
吃對了，再怎麼吃也不發胖！
甩油不費力－食物，才是美體塑型的關鍵胖從口入，節食真的有用嗎？
快瘦三低輕食法則纖瘦系食物出列，瘦身計劃事半功倍！
恐怖熱量系食物－就算吃一小口，體重還是往上飆學會看懂包裝食品標示，是瘦下來的第一步體重up
！
up！
500 ~ 1000 kcal以上高熱量食物OL加班宵夜－300卡以內燃燒系美食出場鮮菇親子飯皮蛋海鮮窈窕粥鮮魚蒟蒻麵泰式拌麵椒麻雞絲白灼鱸魚馬鈴薯燉肉冬菜蒸鱈魚生炒花枝羹豆花雞CHAPTER3從「吃」開始大改造－你到底吃進去多少肥油？
！
恐怖卡路里食物 PK 低卡路里美味吃多還是胖！
體重警戒區 400 ~ 700 kcal以上中熱量食物高熱量早餐是用來暖身的義式料理聰明吃不發胖美式漢堡也有300大卡以下的甜點、麵包蛋糕、飲料「挑食」有對策CHAPTER 4美模體質分類法－別的醫師不曾告訴你的減重小祕訣你是哪種體質，照著這樣吃就會這樣瘦！
NG的減肥法，讓你減掉了健康？
NG1-吃肉減肥法NG2-蘋果減肥法NG3-香蕉減肥法NG4-豆腐減肥法NG5-瀉藥減肥法你是冰山體質，還是火山體質？
照著這樣吃，狂食宵夜沒問題！
！
宵夜吃不胖的小秘訣管理體重就靠便利商店了！
低卡美食圖鑑300大卡以下輕食區，適合宵夜時食用，再晚也不擔心發胖！
吃完這些按穴位，能幫助消化、代謝、消水腫都很受用！
就是想瘦下來加強版－纖美系茶飲低卡飽足系飲料，光喝就能讓饑餓的感覺被填滿CHAPTER 5 吃不胖的秘密－所有怕胖者最想瘦下來的Q&AQ1－吃飯嚼30下能促成易瘦體質？
Q2－進食的方式會影響發胖或是變瘦嗎？
Q3－飲食的內容也會影響胖瘦嗎？
Q4－我常吃便利商店的食物，這樣我該怎麼吃才會瘦？
Q5－我是外食族，但是食物都沒有標示卡路里該怎麼辦？
Q6－喝水可以促進新陳代謝，但是我卻連喝水都會發胖，該怎麼辦？
Q7－改變進食的方式真的能夠變瘦嗎？
Q8－只吃代糖就真的能變瘦？
Q9－喝酒會胖嗎？
Q10－別小看含糖飲料的卡路里Q11－醫生怎麼打造瘦子體質，怎麼都吃不胖？
Q12－好不容易瘦下來了，該如何不復胖？

第一图书网, tushu007.com

Q13－如果我靠少吃節食方式減重，減去的會是「肌肉」而不是「脂肪」，這是真的嗎？
Q14－光靠運動不節食，這樣有辦法變瘦嗎？

第一图书网, tushu007.com

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