

<<减肥一步一步来>>

图书基本信息

书名：<<减肥一步一步来>>

13位ISBN编号：9787122077158

10位ISBN编号：7122077152

出版时间：2010-4

出版时间：化学工业出版社

作者：萧敦仁

页数：116

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>

## <<减肥一步一步来>>

### 内容概要

21种最热门的减肥大法究竟哪个才有效，哪个才是最适合你的？  
判断减肥方法好坏的“53原则”不被云山雾罩的减肥迷局困惑。  
减肥的大道理谁都懂——少吃多运动有恒心，但为什么还是减不下去，瘦下去又胖回来？

<<减肥一步一步来>>

作者简介

萧敦仁，学历 / 台北医学大学医学系医学学士台湾大学公卫学院公卫硕士台湾大学职业医学暨工业卫生研究所职业医学博士现任 / 中坜萧敦仁诊所院长台大医院环境暨职业医学部兼任主治医师台湾肥胖医学会常务理事

<<减肥一步一步来>>

书籍目录

第一篇 你为什么会长胖 第一节 肥胖症的出现 第二节 胖吗？  
来个测验吧！

第三节 到减肥门诊要个确定的答案 第二篇 为什么一定要减肥？

第一节 性感美女的BMI 第二节 内分泌异常、月经不调、不孕症 第三节 胖“死”你 第四节  
万疾“肥”为首百病“胖”当先 第三篇 该怎么减？

第一节 Are you ready？

第二节 学习判断减肥方法的好坏 第三节 瘦身绝招 第四节 减重的迷思 第四篇 如何保持 第一  
节 初期成效显著、不易复胖 第二节 不屈不挠、巩固战果 第三节 看看别人、想想自己 附录 简易  
食物代换表 运动消耗一览表

## <<减肥一步一步来>>

### 章节摘录

插图：10.阿金博士减肥法阿金博士认为，大多数人的体重问题可以从碳水化合物中解决。

当你吃下碳水化合物时，血糖上升，胰脏释出胰岛素，而体重过重的人，身体会制造过多胰岛素，所以只要能禁绝碳水化合物，身体就可以处于一种酮态（ketosis），身上的脂肪就可以燃烧殆尽，食欲也会降低。

21世纪初有多个临床研究证实阿金博士减肥法的减肥效果显著，但目前的研究多属短期，长期效果仍有待观察，而肝、肾功能异常者并不适用。

这个方法很难维持长久，一旦你开始吃碳水化合物体重就又开始回升。

鉴于阿金博士减肥法广受欢迎，美国农业部（UADA）几年前以体组成、营养均衡与否等科学方法，检视这种减肥法。

结果发现所谓的“酮态”的状态，会带出大量的水分，造成身体脱水，只要减肥期一结束，多喝水体重就会回升。

美国农业部最近警告，阿金博士减肥法缺乏有力证据证明。

假如你不是不吃米饭、面包肚子就不饱的人，这个方法不太会让你饿着，而且也可以大大方方吃肉。

但许多减肥者在使用后直呼无法接受，因为酮态（ketosis）所产生的身体燥热感不太好受。

<<减肥一步一步来>>

编辑推荐

《减肥一步一步来》：享“瘦”生活系列

<<减肥一步一步来>>

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>