

<<中医让你瘦>>

图书基本信息

书名：<<中医让你瘦>>

13位ISBN编号：9787200058628

10位ISBN编号：7200058629

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：余淑美,陈亭

页数：149

字数：750000

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>

## <<中医让你瘦>>

### 内容概要

《中医让你瘦》可取之处，固然是以中医疗法，指导读者如何消除肥胖体态，另一方面也提出了如何在减肥成功后，避免复胖。

所谓复胖，就是减肥一年内，体重恢复到减去体重的百分之五十。

「复胖的原因，最主要是减重的方法不正确、饮食习惯不适当，以及缺乏运动。

」本书要旨之一，就是建立正确的饮食观念和态度，辅以中药食疗，以根除复胖的情。

书中介绍的不复胖健康餐有下列原则：（一）少盐、少糖、不油腻。

（二）蒸、煮、烫、烤较适宜。

（三）暴炒、油炸尽量少。

（四）芡芡、炆、烩要避免。

（五）刺激调味最不好。

（六）吃香喝辣更危险。

这健康餐还有六道原则和两大诀窍，想知道答案吗？请在书中寻。

<<中医让你瘦>>

书籍目录

自序 余淑美自序 陈亭第一篇 减理专家VS.被减重专家 第一章 余淑美开讲 减理大观园 第二章 “快乐厨娘”减肥史 从妙龄18到迟暮第二篇 认识肥胖与复胖 第三章 肥胖与腹胖的定义 第四章 量身定做 体质、证型瘦身法 第五章 减理兼调养之中药第三篇 迷人的体雕 第六章 双重法宝 针灸加运动 第七章 体周DIY 穴道按摩和运动第四篇 美味不复胖的奥秘 第八章 “快乐厨娘”秘籍 减肥餐 第九章 “快乐厨娘”秘籍 不复胖食谱

## &lt;&lt;中医让你瘦&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘减肥“快乐厨娘”的忠告 由于这一次减肥，对“快乐厨娘”来说，是第十次革命了，应该要能一举歼灭身上的赘肉，不让它们有死灰复燃的机会。

而“快乐厨娘”也是一开始就抱着绝不容许自己再被肥肉淹没的决心，才会将减肥行动公告周知，让大家来监督，但问题到底出在哪里呢？由于“快乐厨娘”向来减肥都是靠自己或是道听途说，从来不认为减肥有什么学问。

了不起就是少吃嘛！尤其这次针灸减肥，一路下来，虽然成绩不算顶好，但起码比起从前，真是让人刮目相看，甚至还因为瘦身效果显著，成了听众、同事和亲朋好友间的标杆，造成和平医院中医减肥门诊爆满的场面，这下子当然更是骄傲了起来！尤其过去，“快乐厨娘”一直自信，以自己“食品营养”的学历，怎么会不知道吃什么会胖，吃什么不会变肥？之所以每次减肥都失败，当然是因为不能抗拒美食的诱惑，所以什么减肥专家的说辞、营养师的建议，根本就不当回事儿。

连余医师经常提醒，要配合做运动，也是言者谆谆，听者渺渺。

这会儿真的遇到瓶颈了，不得不低头承认，“食品营养”的低材生，不够格当减肥顾问。

不过，知所反省的“快乐厨娘”在苦思、检讨之后，开始注意到一些过去不大在意的问题：为什么持续配合节制饮食，但效P37果不明显？为什么经常会觉得想睡觉？为什么偶尔多喝一点水，多吃几口菜，体重就会马上回升？而将来一旦停止针灸，一旦不吃减肥餐，是不是又会一发不可收拾？减轻12千克的体重，为什么体脂肪只少了4%？我减掉的到底是什么？为了找出心中诸多疑问的答案，一向铁齿的“快乐厨娘”决定要用功读书了！P38插图

<<中医让你瘦>>

媒体关注与评论

书评“快乐厨娘”从18岁开始打了30年共9次减肥战争，这次终于在余医师的指导下成功了，本书将与您共同经历“快乐厨娘”9次减肥战役的坎坷，与您分享革命终于成功的快乐和成功的减肥战略！

## <<中医让你瘦>>

### 编辑推荐

本书从帮助数千人成功减重的临床专业医师角度，为肥胖者分析各种肥胖发生的原因，以中医“辨证论治”的论点，来帮助患者做肥胖证型及体质属性的分类，利用全方位科学减重法，教您建立正确的观念；以运动、饮食，结合中医善于调控“肥胖基因的表现”，使您永葆瘦的体质，享“瘦”健康的生活方式。

<<中医让你瘦>>

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>