第一图书网, tushu007.com

<<不肥胖的活法>>

图书基本信息

书名：<<不肥胖的活法>>

13位ISBN编号：9787506035262

10位ISBN编号：750603526X

出版时间：2009-5

出版时间：东方出版社

作者：（美）伦道夫，詹姆士　著，思凡，刘荣君　译

页数：181

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

<<不肥胖的活法>>

内容概要

腰围变粗的最根本原因其实跟卡路里的摄入量、碳水化合物的摄入量以及燃脂健身运动没有多大关系，但却跟一种鲜为人知的医学问题息息相关，这就是“雌激素过多症”。
在过去的20多年里。
伦道夫博士已经成功帮助成千上万的人们实现了瘦身的梦想。
与此同时，他也发现了我们之所以受到雌激素过多症困扰的症结所在。
并为我们找到了一条保持纤细腰身和健康体魄的理想之路。
在这本书中。
你可以了解到以下宝贵的信息：　　如何诊断自己是否患上了雌激素过多症？
　　最能够胜任“腰围爆破工”这个角色的十大类食物都是什么？
　　在日常生活中，导致体内激素水平失衡的罪魁祸首都有哪些？
　　哪些维生素和营养补充剂有利于实现和维持体内的激素平衡？
那么，伦道夫博士的瘦身计划真的能带来神奇的效果吗?答案是肯定的。
只要坚持四个星期，你就能够跟身上的赘肉和粗壮的腰身说再见了。
有了健康的体魄，生命也就会洋溢着激情，充满了活力!

作者简介

<<不肥胖的活法>>

书籍目录

致谢引言：雌激素和腹部肥胖之间的联系 第一部分　腹部脂肪的来源及成因　第一章　体重增加的隐形罪魁祸首　雌激素和黄体酮：一种微妙的平衡　雌激素过多症　体重增加的双重魔咒——你的身体如何成了“脂肪磁铁”　第二章　你是否患有雌激素过多症　雌激素过多症的自我诊断　为什么雌激素过多症经常会被误诊　雌激素过多症导致的长期健康隐患 第二部分　平衡激素和缩减腰围的三部曲　第三章　第一步：摄人有利于平衡激素的食物　健康清单：能够有效降低雌激素过多症发病率的食物　每日饮食中应添加的其他食物　危险区：能够增加雌激素含量的食物和饮料　激素平衡一月饮食计划　第四章　第二步：使用黄体酮——实现腹部平坦的最简捷方法　如何安全有效地增加体了黄体酮的含量　每一个女人都应该知道的：合成激素的危险　市场营销造就一个危险的谎言　生物性黄体酮如何从细胞层面打开减肥通路　生物性黄体酮有益健康的优点　生物性激素的多种获取方式　如何按计划使用生物性黄体酮　从黄体酮涂抹霜中寻找什么　第五章　第三步：选择正确的营养补充剂　D葡萄糖酸钙　二吲哚基甲烷　B族维生素　维生素E　钙镁合剂　酮基去氢表雄酮　聚氨基葡萄糖第三部分　让平坦的腹部一生相伴　第六章　在真实的世界里远离肥胖压力与你的激素　睡眠障碍与你的激素　缺乏锻炼与你的激素　强化肾上腺的机能　第七章　一法则　一刀切要不得　你什么时候需要去看医生　你为什么需要去混合药店　第八章　终极瘦身食谱集锦　主菜　蔬菜　色拉、色拉调味料和零食 附件：饮食日记附件：如何在日常环境中减少雌激素摄入量附件：资源

章节摘录

插图：第一章 体重增加的隐形罪魁祸首提到激素失衡，大部分人都会立刻想到一种生理上的变化，也就是更年期。
没错，处于更年期的女人体内的激素会出现比较显著的变化，不过，通常来说，与激素失衡息息相关的一些问题出现的会更早一些，女人在30岁出头、男人在40岁出头的时候就开始出现此类症状，比如腹部的赘肉开始增加。
事实上，有关减肥的研究证明：由于体内的激素分泌出现变化，平均而言，在35岁到55岁期间，一个人腹部的体重每年都会增加1～2磅，男人、女人都是如此。
只要激素失衡的状况存在——最常见的就是雌激素过多症——人体细胞正常的新陈代谢就会受到影响，腹部堆积的多余脂肪就不太可能消失。
雌激素过多症在北美洲是一种非常流行的疾病，对此我深信不疑。
美国是一个老龄化的社会，美国人会经常性地被周围的环境雌激素层层包围。
此外，为数众多的美国人显然都体重超标了。
不幸的是，出于市场营销目的，制药行业在各种媒体上展开了猛烈的广告攻势，宣称雌激素替代疗法能够让步入更年期的妇女重新焕发青春的光彩。
这使得大部分医生和寻求医学帮助的消费者被误导。
数以百万计的雌激素过多症患者的真实病情因此未能得到应有的重视，一些更为不幸的患者得到的则是错误的诊断和治疗。
在我的患者中就有一个鲜明的例子，让我姑且把这位女士称作西尔维娅吧。

编辑推荐

《不肥胖的活法实现腹部平坦的最简捷方法》由东方出版社出版。

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