

<<肠内减肥革命>>

图书基本信息

书名：<<肠内减肥革命>>

13位ISBN编号：9787538153286

10位ISBN编号：7538153284

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：松生恒夫

页数：119

译者：张军

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>

<<肠内减肥革命>>

内容概要

本书所介绍的减肥方式是通过消除肠毒素——便秘，使肠恢复清洁的状态，给您一个不再二次发胖的身体。

其关键有三点：1.果汁断食减肥法；2.食用含丰富膳食纤维的料理；3.肠按摩。以此使蓄积的脂肪和粪便顺畅排出，重新给自己一个苗条、充满年轻活力的身体。

全书共分4章：第1章中会对膳食纤维的超绝排毒效果进行详细地说明。目的就是让您了解排毒对健康减肥是何等的重要。

第2章将会具体地介绍有关整肠减肥的一周计划。坚持数次，身体就会朝着理想的方向转化。

第3章会进一步地介绍有效瘦身的运动和按摩方法。将它们与整肠减肥组合起来，会给忘情个不易发胖且容易瘦下去的体质。

第4章介绍了通过整肠减肥而达到美丽瘦身效果的实例。这些是从肥胖和便秘当中解脱出来的人的真实声音，在行整肠减肥之前，会从中得到很多参考。在饮食和生活方面也可以得到某些启发。

<<肠内减肥革命>>

作者简介

松生恒夫，1955年出生于日本东京。
1980年毕业于东京慈惠会医科大学，医学博士。
历任东京慈惠会医科大学附属第一医院内科助手、松岛医院大肠肛门病中心诊断部长等职位。
2004年起创立松生私立医院，并担任院长职务至今。
三管大肠镜、炎症性肠病以及便秘等的诊断和治疗。
曾监修《排毒饮料节食》（MAKINO社），著有《POPHEALING MUSIC》（音乐之友社），与他人合著有《名医与治疗中药百科辞典》（朝日新闻社）等作品。

<<肠内减肥革命>>

书籍目录

卷首漫画 肠内减肥革命序言第1章 利用食物纤维进行体内净化瘦身将肠内的毒素排出设计一种不会造成便秘的减肥方案从腹部开始瘦下去肠的构造与消化、吸收、排泄的机能肠功能衰弱会使人大腹便便对肠进行排毒同时解决肥胖和便秘问题的中用食物纤维将毒物包裹后排出食物纤维具有的排毒效果食物纤维的平衡以人造食物纤维为辅食物纤维指数减肥过程中也可以摄取主食和食用油刺激饱腹中枢，防止反弹使用不易生成脂肪的食用油第2章 腹部凹下去，肌肤变美丽在一周内美丽变身的减肥首先用2天的时间集中进行肠内净化果汁断食减肥从第3天开始，在享受美食的同时进行瘦身可简便摄取到食物纤维的琼脂粉在白米中加入琼脂粉做琼脂米饭排毒菜单利用料理将肠内的毒素一扫而光利用排毒汤进行瘦身排毒茶早晨饮用矿泉水使肠苏醒用薄荷和生姜将毒素扫光一周即可见效的减肥第3章 锻炼和按摩通过运动获得不易发胖的体质不运动的减肥方式一定会出现反弹提高基础代谢使自己舒适的体重过度锻炼会起到反作用使自己愉快并燃烧脂肪的锻炼方式长期进行轻缓的运动运动时听节奏明快的音乐在室内进行“原地踏步”锻炼排遣压力的舞蹈锻炼肠按摩用肠按摩将毒素排出有效的薄荷精油按摩解决顽固便秘及其他问题的窍门不服用泻药便不能排便改善烧心、打嗝儿、胃下垂摄取“v-亚麻酸”，避免月经前的暴饮暴食使用减肥辅助食品第4章 体验集锦肠内减肥革命实例集【档案1】虽然一直在吃自己喜欢的肉类食品，但3个月仍减去5公斤【档案2】凸起的大肚腩消失了，身材曲线变得凹凸有致啦【档案3】一个月减去6公斤，啤酒肚消失了【档案4】腰围减少4厘米，血糖值也恢复正常了【档案5】排毒茶使自己不再进食过量，甚至花粉症也得到了改善

<<肠内减肥革命>>

章节摘录

将肠内的毒素排出： 设计一种不会造成便秘的减肥方案： 我是一名以研究胃和大肠为主的消化内科的医师。

我积极地致力于消化内科医生并不在意的“便秘治疗”方面的研究。

在我的诊所设置有“便秘门诊”，有很多来自各地的年轻的女性患者。

根据调查，我了解到这些患者中有90%以上的人曾经尝试过某种方式的减肥。

即便不是真正意义上的减肥，但一天的进餐次数减少，进餐2次以下的20岁左右的女性竟然也超过40%。

而且不吃早餐的人格外多。

这种饮食方式是造成便秘和肥胖的重要原因。

那些通过限制热量的方式进行的减肥会使进食量减少，这样一来，促进通便的“食物纤维”的进食量就会大量减少。

其结果是造成便量减少。

蔬菜和水果等食物中含有大量的食物纤维，那些平时买便利店的盒饭或经常在外进餐的人很难摄取到足够的食物纤维。

另外，进餐的次数减少后，往往会造成一顿饭的热量偏高。

如果一下子摄取较高的热量，体内会在短时间内大量分泌具有降低血糖作用的激素——胰岛素。

血糖值降低后，如果继续分泌胰岛素是非常危险的，所以身体会产生“胰岛素阻抗性”来防止胰岛素的持续分泌，胰岛素阻抗性会作用于饱腹中枢，从而增加饥饿感，人就会陷入怎么吃都得不到饱腹感的状态，结果当然会助长肥胖。

因此，越减肥，食物纤维的摄取量就会变得越少，从而助长便秘。

那么，有没有既可以消除便秘又可轻松进行健康减肥的方法呢？

在切身感受到这种减肥的必要性后而设计出来的方案便是整肠瘦身。

<<肠内减肥革命>>

编辑推荐

日本医学博士松生恒夫用生动浅白的语言将肠内健康的重要性及相关知识。他告诉我们，我们的肠道是如何被污染的，年青女性的皮肤如何因便秘所累，如何用简易的方法检测自己的健康状况，以及如何使肠道健康的方法。对于那些爱美的女性，松生恒夫博士则建议：要想容貌美，首先要作个“肠内美人”。这其实也是所有人保持年轻健康的秘诀。为此松生恒夫博士还为关爱健康的人们，开出了彻底清除肠内沉积物的几种食谱以及锻炼方法和按摩方法，最后为使广大读者相信他的观点，还用实例佐证。

<<肠内减肥革命>>

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>