第一图书网, tushu007.com

<<越吃越瘦>>

图书基本信息

书名：<<越吃越瘦>>

13位ISBN编号：9787540526542

10位ISBN编号：7540526548

出版时间：2003-8-1

出版时间：新世纪出版社

作者：（日）永田孝行

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

<<越吃越瘦>>

内容概要

人体内的胰岛素大量分泌会使脂肪堆积，这是肥胖的最根本原因，低胰岛素瘦身法让你无需为了减肥而忍饥挨饿，也不必拼命运动，只要吃“低胰岛素”的食物，身体就不会囤积脂肪，怎么吃，都会瘦，还很健康哟！

《越吃越瘦》是作者专门为中国读者“度身订作”的，为此作者专程到中国人生活的地区，亲身了解中国人的饮食习惯，有针对性地设计了最适合中国人的低胰岛素瘦身食谱，家常炒菜，日常小吃，美味汤品……任你挑，任你吃，既简单又易做，让你吃得开心，瘦得过瘾！

目录

序
PART1 低胰岛素完全瘦身原理
完全不用斤斤计较热量的瘦身法！

什么是胰岛素
胰岛素大量分泌是肥胖的元凶！

瘦身第一步：改吃低胰岛素食物
什么是GI值（升糖指数）？

你担心得糖尿病？
更要用低胰岛素瘦身法！

PART2 7天快速瘦身食谱
低胰岛素7天瘦身绝招
简单美味瘦身食谱
PART3 低胰岛素美味大集合
低GI外食自由吃
外食族8大终极指南
30种小吃大剖析
STEP2 享瘦火锅大口吃
低GI火锅有撇步
低胰岛素火锅料——下锅顺序大攻略
附录
低GI值食物表
永田式完美曲线塑身操

作者简介

永田寿行，国际著名健康瘦身权威，日本当前最炙手可热的“低胰岛素瘦身法”创始人。
曾任东京大学医学系研究科健康增进科学研究员及顾问，专攻肥胖及新陈代谢。
现任日本健康开发中心健康科学研究所所长、国际健康教育组织西太平洋北区健康科学研究所所长。

他所倡导的“低胰岛素瘦身法”在日本掀起了一股“低胰岛素革命”的风潮，已有数以百万计的读者见证使用中！
已出版“低胰岛素瘦身法”相关著作三十七种，本本畅销！
《越吃越瘦》是作者特别为中国读者而写作，专门针对中国人饮食习惯而设计的。

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