第一图书网, tushu007.com

<<睡眠瘦身术>>

图书基本信息

书名：<<睡眠瘦身术>>

13位ISBN编号：9787547202579

10位ISBN编号：7547202578

出版时间：2010-7

出版时间：吉林文史出版社

作者：（德）帕勃 等著，张帆 译

页数：180

译者：张帆

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

<<睡眠瘦身术>>

前言

睡眠，让脂肪自行燃烧睡眠中瘦身？
不会吧？
哪有这么简单的事情啊？
相信这一定是你翻开本书的第一反应。
本书的确是一本简单、时尚的瘦身书，只要你采纳书中的建议，就可以合理有效地开启体内的“瘦身机制”，让脂肪在睡眠中自行燃烧。
本书又是一本有着大量实验基础的科普书，本书的四位作者都是德国一流的医生和营养学家，12年来，他们的“睡眠瘦身术”已经让4000人成功减肥30000多公斤！
“睡眠瘦身术”的原理何在呢？
先让我们从人体的激素说起吧。
在我们的身体里，既有“发胖激素”，也有“瘦身激素”。
“发胖激素”即胰岛素，它会把能量输送到脂肪组织，使脂肪细胞变大，使人变胖；“瘦身激素”就是肾上腺素、去甲肾上腺素和生长激素，它们可以打开脂肪组织的“出口”，消耗不受欢迎的脂肪储备，使人变瘦。
通常，这些激素会在身体需要的时候，大量分泌。
睡眠瘦身术则是对这个规律的巧妙利用。
它通过合理的饮食和运动来刺激身体内的三种“瘦身激素”，促使它们燃烧脂肪。
研究发现，睡眠是一天当中最长的燃脂时间，因此，如果我们能够合理刺激“瘦身激素”，就能使脂肪在我们睡觉的时候自行燃烧、最大限度地燃烧。
睡眠瘦身术的第一个秘诀是：按照人体的生物钟安排饮食。
早晨摄入丰富的碳水化合物，为一天提供足够的能量；中午摄入碳水化合物和蛋白混合食品；晚餐，为夜间脂肪燃烧分解做准备，应当摄入纯蛋白食品和蔬菜的组合。
此膳食结构完全是按照身体的自然生物钟安排的，这样，瘦身激素就会在夜间产生作用，分解多余脂肪。
第二个秘诀是：三餐之间保持五个小时的间隔，中间不要进食。
这样做是为了抑制胰岛素在三餐之外的时间大量分泌，从而防止它把多余能量输入脂肪组织，使人发胖。
第三个秘诀是：在晚餐前，大约16点～20点之间，进行适度的肌肉训练和力量训练，这样，体内的瘦身激素数量才会大大增加，增强夜间瘦身的效果。
睡眠瘦身术看似复杂，其原则只有一个：顺其自然。
自然的生物钟决定了我们活动的节奏，我们要在正确的时间做正确的事。
而睡眠瘦身术的三个秘诀归结起来，就是指导我们按照身体的自然生物钟来进食和运动，从而达到身体苗条、健康，充满活力的生活状态。

<<睡眠瘦身术>>

内容概要

“睡眠瘦身术”，这个听起来最不可思议的减肥法儿，却来自最严谨的德国人。

本书的四位作者发现，胰岛素是一种“肥胖激素”，它会把能量输送到脂肪组织，让脂肪细胞变大、人变胖；生长激素是一种“瘦身激素”，它会打开脂肪组织的“出口”，把多余的脂肪消耗掉，从而使人变瘦。

而碳水化合物是诱发“肥胖激素”的最重要因素，所以，要抑制“肥胖激素”，就要在合适的时间吃含碳水化合物的食品、合理搭配三餐、保证每顿饭间隔5个小时，再加上合理运动——特伦茨训练。

这样，“肥胖激素”被抑制了，“瘦身激素”在睡眠中被激发出来燃烧脂肪，最终，可以使我们瘦下来、健康起来、而且保证不反弹。

《睡眠瘦身术》既是一本简单易行的时尚瘦身书，又是一本有着大量实验基础的科普书。

本书的四位作者都是德国一流的医生和营养学家，12年来，他们的“睡眠瘦身计划”让4000人成功减肥30000多公斤！

最轻松却最不会反弹，最不可思议却最科学，来自最严谨德国人的减肥法儿——睡觉的时候，让脂肪自己燃烧。

秘诀一：早晨摄入丰富的碳水化合物，为一天提供足够的能量；中午摄入碳水化合物和蛋白混合食品；晚餐，为夜间脂肪燃烧分解做准备，应该摄入纯蛋白食品和蔬菜的组合。

这样，“瘦身”激素就会在夜间发生作用，分解多余脂肪。

秘诀二：三餐之间保持五个小时的间隔，中间不要进食。

这样，就可以抑制胰岛素在三餐之外的时间大量分泌，从而防止它把多余能量输入脂肪组织，使人发胖。

秘诀三：在晚餐前，大约16点～20点之间，进行适度的肌肉训练和力量训练，这样，体内的“瘦身激素”数量才会大大增加，促使脂肪在夜间最大限度地燃烧。

作者简介

德特勒夫·帕勃，医学博士，专业内科医生，从1993年开始推行“睡眠瘦身计划”，在12年的时间里，他为4000多名参加者减掉了超过30000公斤体重！
也是在这个过程中，他发现了胰岛素这种“肥胖激素”的重要作用。

鲁道夫·施瓦尔茨，医学博士，内科与职业病专业医师，同时他

第一图书网, tushu007.com

<<睡眠瘦身术>>

书籍目录

Part Ⅰ　享受美食还能保持身材——革命性的定律　1.减肥，始于大脑　　大脑是饥饿感和口渴感的调节中心　　饥饿警告——激素是内部信使　　胰岛素：总是落入圈套！　2.现代的游牧民族和农耕民族　　游牧民族：原始饮食的最佳选择　　农耕民族：一个新陈代谢的革命　　进步赶超了我们　　测试1：你属于哪种体质类型？　　测试2：健康状态还是疾病状态？　　采访医学博士德特勒夫·帕勃　3.通过“激素魔法”瘦身　　生物钟　　睡眠瘦身术　　生素让人苗条　　运动是新陈代谢的基础　4.“肥胖”意味着什么？　　一半的事实　　有益的和有害的脂肪　　腰围　Part Ⅱ　完美结合——充沛的能量减肥、符合生钟的生活　5.胰岛素食品分类搭配法——完美组合　　不用节食，完美瘦身　　适用于各种代谢类型的计划　　胰岛素食品分类搭配法的基础　　为什么不能缺少营养　　降低快速碳水化合物的速度　粗粮　　血糖值（GLYX）　　胰岛素评分　　蛋白——生存的重要物质　　胰岛素与食品营养字塔　　不要忘记饮品　　采访马赫穆·阿尔金　Part Ⅲ　享受减肥——天天食谱　6.达到理想体形的诀窍　　游牧民族是这样吃的　　农耕民族是这样进餐的　　尽可能准备合适的食物　　关于饮食们应该知道的　7.早晨：让你吃饱的食谱　　早餐的正确时间　　基础食谱　8.午餐：碳水化合物的量　　正常情况：混合食品　　优化的胰岛素食品分类搭配法　　午餐：食品分类形式和　摄入量一览　　特性用大写字体表示　　午餐搭配　　甜品　9.晚餐：适合夜间脂肪分解的蛋白食品足于不含碳水化合物的食品　　晚餐的基础构成　Part Ⅳ　运动助我们成功——按照自己的节奏运动　10.最佳拍档：胰岛素食品分类搭配法　和特伦茨训练　　完美的共同作用　　运动构成　　特伦茨锻炼的目的是提供更多　的“燃烧炉”　　跟随一天的节奏运动　　适合游牧民族和农耕民族　的运动方式　　这样做，新手一定会取得成功　　采访厄休拉·腓力比　11.持久性锻炼是脂肪燃烧的最佳方式　　重要的持久性锻炼方式　　在绿色区域进行锻炼　　个人的运动脉搏频率　12.力量运动：肌肉锻炼是青春的源泉　　一种让人变强壮的温和手段　　在家里锻炼的基础　　橡皮带：在家中进行肌肉锻炼　　8种利用橡皮带的有效练习　　新手健身：4周力量训练计划　　老手健身：4周力量训练计划

章节摘录

1.减肥，始于大脑　　有效的减肥方式应该是这样的：人们只需知道身体内部系统在饭前、饭时和饭后的工作方式，就可以让自己变瘦或者保持身材。
如果我们能知道，为什么有时会觉得非常饿，为什么跟胡萝卜相比我们往往更喜欢巧克力，那就是一个很大的进步了；如果我们还能知道，为什么大自然赋予人类应对困难的额外装备在今天会成为减肥的阻碍，那我们就会做出正确的瘦身选择。
所以，在这个部分，你不用担心看到其他书中罗列的各种食谱，或是“成功减肥十原则”这些内容。
　　知识让我们变苗条　　首先，我们要认识的是身体内部的循环方式，只有这样，你才能更好理解我们的建议，找到更适合自己的减肥方式。
你不但可以了解，大脑和激素在体重增减变化中所扮演的角色，还能了解，为什么尽管理智已经做出了抗议，自己却还会在减肥的过程中偶尔犯错。
这些认知其实是成功减肥的最佳前提，相信有了这些正确的理论指导，在不久的将来，你会轻松赢得一个理想体重。

编辑推荐

德国第一瘦身书，热销1000000册！

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