

<<一定瘦>>

图书基本信息

书名：<<一定瘦>>

13位ISBN编号：9789574150434

10位ISBN编号：9574150437

出版时间：2007年12月07日

出版时间：亦京咸有限公司

作者：黎時國

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>

## <<一定瘦>>

### 内容概要

瘦的人並不一定健康，健康的人一定瘦

現在80%的肥胖都集中在下半身，尤其是腹部。

但為何坊間的瘦身方法，對於下半身的肥胖均束手無策？

因為在這場肥胖戰役上，大家都找錯敵人了。

一般人認為，腹部所囤積的是「脂肪」，於是對「脂肪」窮追猛打。

其實下半身的肥胖，80%是因為「積水」，也就是說，這是「水囤積」，而不是「油累積」。

腹部既然「沒脂肪」，那豈不是在打一場「沒有敵人的戰爭」？

難怪贏不了！

目前坊間絕大部分的瘦身方法，都是「只瘦肉，不瘦皮」，一旦肉消了，皮也跟著垮了，所以皺紋浮現，膚質變差，也沒光澤。

本書的方法，不只能「瘦肉」，更能「瘦皮」，一旦肉沒了，皮也縮了，毛細孔跟著變小，皮膚自然的跟著光滑起來。

在我的看法，造成人體肥胖的原因，主要是「食物塞車」所致，也就是「不在於吃得太多，而是食物在體內停留得太久的關係」。

這肥胖體形的形成，其中兩成來自脂肪過多，而另外的八成則是體內囤積了過量的水分。

也就是說，除非您的飲食習慣是暴飲暴食，或是身體出現代謝方面的疾病，否則您的肥胖問題，八成與水有關。

<<一定瘦>>

作者简介

黎時國

從小獨鍾於宗教文化、佛教藝術、東方哲學與玄學知識。

在長期涉獵下，對西藏原始佛教的修行養身方法有獨到的體驗和心得，並歸納出一套「物能養身」理論。

這套曾經存在於宗教法門中極為獨特的養身方法，可以讓人的肉體延緩退化、不受疾病的侵擾，依此架構，著有一系列以健康養身為題的「生命基金」系列叢書。

<<一定瘦>>

#### 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>