

<<世界第一美女瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<世界第一美女瘦身法>>

13位ISBN编号：9789578037663

10位ISBN编号：957803766X

出版时间：2010-5-4

出版时间：平装本出版有限公司

作者：艾麗卡．安葛亞, Erica Angyal

页数：160

译者：紅色

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>

## <<世界第一美女瘦身法>>

### 内容概要

現在妳吃進什麼，將決定妳「美女的品格」！  
世界第一美女的幕後推手，首度公開美女養成祕訣！  
環球小姐冠軍森理世、亞軍知花鞍羅親身體驗見證！  
魔鏡啊魔鏡！  
誰是世界上最美的女人？  
真正的美女，都擁有「美女的品格」！  
不是排骨精，而是瘦得有曲線、有活力！  
不把生菜沙拉當三餐吃！  
不會讓自己挨餓，但只吃「咖啡色」的食物！  
和雞蛋保持親密關係！  
不僅攝取油分，而且是足夠的好油！  
洗完澡絕不吃冰淇淋！  
吃飯慢慢來，即使減肥也不急就章！  
每天留一點時間給自己！  
想要擁有「世界第一」的美麗，不需要誇張的節食或魔鬼訓練！

轟動日本、打造出環球小姐冠、亞軍的「美麗金手指」Erica，讓最懂得打扮的櫻花妹徹底地改變了對「美」的觀念，了解到：最強的保養品，其實就在妳的餐桌上！

Erica從身、心各方面著手，重新定義了「美」的標準，只要擁有這本書，就等於讓世界最頂尖的美容指導老師成為妳的私人顧問，想要變成美女，一點都不難！

## <<世界第一美女瘦身法>>

### 作者简介

艾麗卡·安葛亞 (Erica Angyal) 出生於澳洲雪梨。在雪梨科技大學主修健康衛生科學，於自然關愛學院 (Nature Care College) 畢業後，成為營養師，同時也是澳洲傳統醫療學會 (ATMS) 的會員。

Erica現任日本小姐 (MUJ) 營養顧問，並且長住日本。

從二 四年開始，Erica擔任日本小姐森理世、知花鞍羅的營養指導師，她提倡由內而外讓自己變得更健康美麗的飲食和生活方式，讓森理世與知花鞍羅分別登上環球小姐的冠軍和亞軍寶座！

她將這些美麗法則整理結集成書，果然一出版就造成轟動，也徹底改變了日本女性的瘦身觀念！

译者简介 紅色 一九八 年出生於台北，牡羊座，對所有和日本相關的事物都保有高度興趣

。曾經自費赴日一年鑽研日文，愛看日劇也愛看書，心目中的女神是安室奈美惠。

希望能透過自己的文筆，將日本的好書介紹給台灣的讀者。

目前任職於貿易公司，兼職翻譯。

## <<世界第一美女瘦身法>>

### 書籍目錄

- 1 快從「營養的沙漠」中逃出來吧！
- 2 現在吃進口中的東西，決定十年後的妳！
- 3 最強的保養品就在餐桌上4 美女的早晨，從一杯綠色雞尾酒開始5 世界美女早就不吃白色的東西了6 沙拉 = 健康？只是一廂情願的想法！
- 7 美女需要的是彩色蔬菜8 東方人的水果攝取量超低9 如果不知道要買什麼，就買番茄和莓果吧！
- 10 花椰菜和油菜一定要選擇有機栽培的11 很遺憾，我不建議東方人攝取乳製品12 美女和雞蛋的關係密不可分13 多了解一下杏仁的實力吧！
- 14 刻意吃「生食」15 攝取水分的方式左右妳的美麗16 肌膚就是妳的內臟17 立刻改掉不攝取油分的壞習慣！
- 18 午餐吃貝果配星冰樂？太可悲了！
- 19 酪梨是食用美容液20 吃什麼、不吃什麼，會影響皺紋和黑斑數量21 白砂糖跟毒品一樣危險22 黑巧克力是美女的點心23 冰山美人稱不上美女24 美麗的品格表現在髮梢、指尖25 讓餐後的營養補給品為自己的美麗加分！
- 26 想不發胖，就不能沒有油！
- 27 忍著不吃飯，有什麼好處？
- 28 光靠卡路里是看不出真相的29 不攝取碳水化合物是沒辦法變成美女的30 低脂、無脂就能瘦身？誤會大了31 飲料是看不見的砂糖塊32 說到底，妳真的需要減肥嗎？客觀地審視妳的身材吧！
- 33 環球小姐沒有排骨精，身材比例也要國際化！
- 34 我很擔心吃得太少的東方女性35 老化的敵人不只氧化，還有「發炎」36 鮭魚是永恆不變的抗老食品37 胡桃和藍莓能幫助大腦對抗老化38 「軟綿綿」、「入口即化」的甜點是可怕的敵人39 冰淇淋是促進老化的惡魔40 現在立刻戒菸41 不足和過多的運動，都會讓老化的指針變快42 正確的姿勢和深呼吸是水喘喘的基礎43 罐頭是便利商店飲食的好戰友44 把堅果類當點心就能變美麗45 「快食」會讓美女的品格一落千丈46 良好的消化是美女的絕對條件47 餓到睡不著時，來杯巧克力豆漿48 觀察食品成分才是美容大王49 不要買連阿嬤都不知道的食物50 一直身體不適的話，就用發酵食品美化腸內51 新的飲食習慣要先持續一個月52 日行一善，利用遊戲的感覺塑造美女的生活習慣53 「光吃一種食物」會讓效果減半54 油分、蔬菜是外食美女菜單的關鍵55 睡眠是輕鬆減肥的特效藥56 睡前一小時如何度過，決定妳的睡眠品質57 從容不迫的早晨讓妳變優雅58 疲勞的時候更要動起來59 利用一天一次的重設姿勢解除壓力60 從委內瑞拉小姐身上學到的事61 理世和鞍羅也不是從一開始就完美無缺62 多肯定自己一點吧！
- 63 榜樣和事業是人生的必備品64 對心理健康來說，飲食也是不可或缺的65 笑、享受、開心就能讓妳變漂亮66 擁有把自己放在第一位的時間67 被讚美的時候，請打從心底感謝對方68 更重視自己美麗的地方
- 附錄一 一星期特別瘦身計畫附錄二 美女用餐的原則和菜單建議附錄三 ERICA的一週飲食生活大公開！
- 附錄四 ERICA量身打造美女食譜附錄五 成為美女的油分攝取法附錄六 推薦的補給食品附錄七 外食GOOD和NG確認表附錄八 健康的點心列表

## <<世界第一美女瘦身法>>

### 章節摘錄

現在吃進口中的東西，決定十年後的妳！

妳或許認為，就算少吃一餐飯、少睡幾個小時，都不會對皮膚或是身材帶來影響。

年輕的時候，DNA的狀況較好，自我修復的速度很快，所以不管再怎麼累，都不會覺得身體產生了什麼不良後果，可是，問題在十年、二十年後，就算外表看不出來，在體內看不見的地方，細胞卻已經受損了。

直到某天，這些影響就會像突然滿出杯子的水一般。

假使妳現在還是只吃速食，不只會容易變胖，還會導致最恐怖的問題產生，大家對膽固醇的印象或許都不好，但是實際上，膽固醇會製造含有女性荷爾蒙的激素，而且膽固醇是從油脂中製造出來的，所以飽含對身體有害的反式脂肪的垃圾食物，會對荷爾蒙平衡帶來不好的影響。

因此，攝取好的油脂對美容和健康來說，是極其重要的。

只要從現在開始改變飲食習慣，結果就會表現在身體上，未經過加工精製的碳水化合物和蔬菜、好的油脂、蛋白質 - - 只要持之以恆地攝取這些基本食物，身體就會常年青春美麗了。

無論好的東西還是壞的東西，只要一從嘴巴進入體內，其結果就會慢慢地顯示出來。

世界美女早就不吃白色的東西了 環球小姐世界大賽中，派對場合多為自助餐的形式，大家應該很想知道各國佳麗都吃些什麼吧？

當我一一確認過她們的盤中物之後，心想：果然如此，她們已經不再吃白色的東西了。

所謂「白色的東西」，就是白米和白麵包等精製的穀類和白砂糖。

世界美女所選擇的米飯類是玄米和雜糧米，麵包類則是使用全麥和裸麥製成的咖啡色麵包，糖類為黑糖或蜂蜜。

她們這麼選擇的原因，當然是為了美容。

精製的食品除去了植物纖維和營養素，會讓血糖升高，如果血糖突然升高，也會突然下降，這種變動會調快引起肥胖、皺紋、黑斑等老化現象的體內時鐘。

或許大家只是直覺選擇了雜糧米，但這是未來抗老化的重要食材，請大家務必銘記在心，咖啡色的東西，就是美容食物中的代表。

不過，大家一定會碰到只能吃白色穀類的狀況，像是外食的時候，就請大家多下一點功夫，如果可以搭配植物纖維豐富的蔬菜和醋一起吃，就能防止血糖急遽升高。

美女和雞蛋的關係密不可分 最近，專為擔心膽固醇過高的人設計的食品增加了，即使是年輕女性和身材苗條的人，也會有膽固醇過高的問題，因此我想關心的人應該很多。

我最常從這些人們口中聽到的就是：「我怕膽固醇過高，所以不吃蛋。

」妳身邊有沒有這種人呢？

請妳現在就告訴她：她搞錯了！

吃蛋就會提高膽固醇 - - 這是天大的誤解。

根據最近的研究結果指出，每天持續吃兩顆蛋並不會影響脂肪和膽固醇數值，反而可能有改善的效果。

料理方式簡單，又容易入手的雞蛋，是美容的超強生力軍，不但富含肌膚和肌肉的根本 - - 蛋白質，還含有具美肌效果的抗氧化成分，以及有助髮質健康、指甲生長的維他命、礦物質，百利而無一害。

甚至還有資料顯示，每天早上吃兩顆蛋，最後體重竟然減輕了。

請大家認清：蛋是美女不可或缺的食品，不過要盡量選擇「放山雞」或是「有機」的雞蛋喔！

## <<世界第一美女瘦身法>>

### 媒体关注与评论

「肌膚就是你的內臟」一句話，重重點醒了美麗與健康之間被遺忘好久的相互關係！  
美容、瘦身、健康的三角習題，本書為我們大解惑！  
」 - - 【日本藥妝失心瘋俱樂部版主】Vera

<<世界第一美女瘦身法>>

编辑推荐

聯合推薦 日本藥妝失心瘋俱樂部版主 / Vera 名作家 / 中古小姐 美妝部落客 / 西喜 名  
藝人 / 吳佩慈 VOCE美妝時尚國際中文版總編輯 / 袁觀玲 亞洲小姐季軍 / 賴琳恩

<<世界第一美女瘦身法>>

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>