

<<身體暖暖自然瘦>>

图书基本信息

书名：<<身體暖暖自然瘦>>

13位ISBN编号：9789862511824

10位ISBN编号：9862511826

出版时间：2010-4-28

出版公司：台灣東販股份有限公司

作者：伊達友美

页数：176

译者：蕭雲菁

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>

## <<身體暖暖自然瘦>>

### 內容概要

「我是易胖體質吧，怎麼減肥都瘦不下去……」你知道「瘦不了」的原因，是因為你身體「冰冷」嗎？

其實大多數人苦惱的「冰冷症」，正是瘦身的大敵！

例如以下這些人就很有可能身體冰冷：

|                  |              |                     |               |
|------------------|--------------|---------------------|---------------|
| 喜歡貝果勝過可頌麵包       | 吃生菜沙拉時會淋無    |                     |               |
| 油醬汁              | 每天吃優格        | 正在（或曾經）採取早餐只吃香蕉的減肥法 | 點心以寒天果凍類      |
| 為主               | 料理時盡量不用油     | 喝酒時會選擇無糖的酒類         | 基本上果汁只喝零卡果汁   |
| 在吃含蘆薈或食物纖維的營養補給品 | 吃冰品時以冰沙或冰棒居多 | 喜歡蛋糕勝過巧克力           |               |
| 喝完酒後會吃冰淇淋等甜點     | 最討厭吃焦掉的魚     | 很愛喝（冰或熱）咖啡          | 每天會           |
| 設法喝2公升外國進        | 口的礦泉水        | 喜歡芒果類水果             | 泡完澡後一定會喝冰涼的飲料 |
| 在喝蘋果醋            | 冰箱裡整年都有冰麥茶   | 常吃麵包或麵類食物勝過吃米飯      | 盡量不吃肉         |
| 飲食總是選擇卡路里低的東西    | 怎麼樣？         |                     |               |

以上應該有符合你飲食習慣的選項吧？

事實上這些飲食習慣，並無法幫助你減肥，反而促使你體質變得冰冷，體質一旦冰冷，身體的新陳代謝就變差，循環也不好，結果怎麼努力也瘦不下來……。

想要輕鬆瘦身，一定要改善冰冷體質，靠改變飲食習慣以升高體溫。

體溫一旦升高，身體燃燒脂肪的機制就變得活絡，代謝也變好，體重自然下降，肌膚也變得水嫩。

本書提出68個提升體溫的減肥法，打破傳統瘦身的飲食觀念，強調多攝取能提高體溫的食物，可幫助你改善身體冰冷，變成易瘦體質。

節食 瘦身。

本書打破一般少吃東西、只攝取低熱量食物等減肥觀念，強調身體冰冷會阻礙瘦身，主張改善飲食、提升體溫以養成燃燒脂肪的體質。

## <<身體暖暖自然瘦>>

### 作者簡介

伊達友美DATE YUMI 1967年生，靜岡縣人，營養管理師。  
日本抗老化醫學會認定指導師，日本抗老化飲食普及協會理事，日本營養師會、東京都營養師會、日本產業衛生學會、日本營養學家協會、日本男性健康醫學會等會員。  
指導超過3000人營養減重。  
不只是單純減重，而是以「讓身體曲線與肌膚變美麗」為目標（本身有減重20公斤與改善青春痘的經驗）。  
著有《搭配飲食漂亮瘦身！  
（暫譯）》（寶島社）等書。

## <<身體暖暖自然瘦>>

### 编辑推荐

節食 瘦身。

本書打破一般少吃東西、只攝取低熱量食物等減肥觀念，強調身體冰冷會阻礙瘦身，主張改善飲食、提升體溫以養成燃燒脂肪的體質。

作者簡介 伊達友美 DATE YUMI 1967年生，靜岡縣人，營養管理師。

日本抗老化醫學會認定指導師，日本抗老化飲食普及協會理事，日本營養師會、東京都營養師會、日本產業衛生學會、日本營養學家協會、日本男性健康醫學會等會員。

指導超過3000人營養減重。

不只是單純減重，而是以「讓身體曲線與肌膚變美麗」為目標（本身有減重20公斤與改善青春痘的經驗）。

著有《搭配飲食漂亮瘦身！

（暫譯）》（寶島社）等書。

<<身體暖暖自然瘦>>

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>