

<<我要瘦10kg>>

图书基本信息

书名：<<我要瘦10kg>>

13位ISBN编号：9789866228315

10位ISBN编号：9866228312

出版时间：2012-4

出版人：采實文化事業有限公司

作者：佐藤萬成

译者：黃瓊仙

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>

<<我要瘦10kg>>

內容概要

人會胖，90%都是「背部肌力」太差！

日本瘦身名醫研發「背部拉筋減肥操」，有效燃燒脂肪，不流汗、不禁吃，照樣瘦10公斤。

◆超過2000人見證的瘦身奇蹟！

——曾經為了減肥，試過吃香蕉、餓肚子等方法嗎？

受苦受難，卻還是復胖？

為了想要穿上美美的禮服，進行魔鬼式的減重計畫，反而引起各種病痛，導致免疫力下降……。

為了變瘦，每一餐與卡路里斤斤計較，只知道少吃一點，卻忘了「燃燒脂肪」才是真正可以瘦的方法嗎？

其實不必這麼辛苦，減肥是可以愉快輕鬆的，日本減肥名醫佐藤醫師根據過去的減重指導經驗，用歷年科學數據，獨家研發完全符合科學理性的「背部拉筋減肥法」，讓你不必禁食，也不用激烈運動，更不必花費任何金錢就能成功瘦身，時間短而且人人可做，在日本已幫助超過2000的人成功瘦身！

每天早午晚1分鐘，就能瘦10公斤。

◆全世界最簡單的運動---「背部拉筋減肥操」，動作簡單才能持久！

——如果你各種瘦身法都試過，肚子還是像游泳圈；如果你是「代謝症候群」一族，你需要的是「簡單、持久、便利」的瘦身法，而不是複雜難學的瘦身運動。

「背部拉筋減肥操」是任何人都會做的簡單動作！

◆「伸展背部」，為什麼就能瘦？

——人會胖、會生病，90%都是因為自律神經失調所引起。

背部的肌力變差，「基礎代謝量」也會降低，導致體內脂肪不易燃燒，體態也就愈來愈胖。

因此，只要經常活動背部的「豎脊肌」，鍛鍊更多能消耗熱量的肌肉，即可以大量分泌能分解體脂肪的「生長激素」。

一旦伸展豎脊肌就能刺激「褐色脂肪細胞」，促進脂肪燃燒，發揮瘦身效果。

不僅脊椎變挺直，身體也會恢復活力與健康。

伸展背部就等於伸展脊椎，脊椎有好幾個自律神經節分布，而「背部拉筋操」正是可以解除頸部及背部的壓迫感，促使自律神經「恢復正常」的運動。

◆只要學會五招簡單運動！

啟動瘦身開關——減肥痛苦嗎？

一點也不！

你可以讓減肥變成最愉快的事。

早午晚只要1分鐘，抑制食慾、輕鬆甩肥腰、減脂肪！

五招！

啟動瘦身開關，永遠健康年輕！

1.起床背部拉筋操 2.掌心相對背部拉筋操 3.十指交扣背部拉筋操 4.坐姿背部拉筋操

5.腹式胸式呼吸◆胖了好久都瘦不下來，原來，只要做「背部拉筋」運動就會瘦！

——*【三個月瘦10kg的真實案例】——平均一個月瘦3kg 66歲的B小姐瘦身前體重82 kg、腰圍47吋，已經胖到無法翻身的她，只是早午晚各做1分鐘的「背部拉筋減肥操」，三個月之後，體重居然降至72 kg、腰圍也瘦到40吋。

（瘦下10kg、腰圍減7吋）。

再一年之後，體重降至59 kg、腰圍變到37吋，簡直判若兩人。

另外，她還獲得這些附加價值：*肩膀不再酸痛，身體變輕盈。

*憂鬱症改善，終於擺脫抗憂鬱藥物。

*脫離「大胃王」稱號，食慾變小了。

*【三個月瘦12kg的真實案例】——平均一個月瘦4kg 46歲的C先生減肥前是96 kg、腰圍43吋，可說是標準的代謝症候群肥胖者，整脊、昂貴的瘦身器材等各種方法都嘗試過，但每個方法卻持續

<<我要瘦10kg>>

不到10天就放棄。

最後，他半信半疑的進行「背部拉筋減肥操」，三個月之後，體重降至84 kg、腰圍減至39吋（減掉12公斤、腰圍少了4吋），再一年之後，體重是74 kg、腰圍35吋。完全恢復到以前的好身材，健康檢查的結果也有很大的改變。

＊體脂肪與血糖指數大幅降低。

＊困擾多年的腰痛問題消失，膝蓋也不再疼痛。

＊燃燒鮪魚肚脂肪，皮帶洞往後縮了3個。

【除了瘦，更贏回健康】—— ＊曾經胖到快危急生命的N先生，每天只做3分鐘的「背部拉筋減肥法」，一年後從120 kg減至100kg，瘦下20公斤、腰圍減了7吋，感冒、濕疹的狀況也明顯改善，身體也不再疲倦。

＊雖然已經很注意飲食，但連喝個水都會胖的O先生，嘗試「背部拉筋減肥操」三個月，結果腰圍成功瘦下5吋，過去曾試過多種方法仍然無法成功瘦身，這是第一個讓他看到成效的方法。

＊D先生曾灑下大把銀子購買瘦身器材，不但沒瘦成，肌膚還出現低溫燙傷的症狀，遵照醫生指示每天早午晚做1分鐘的「背部減肥操」，三個月後體重減掉14公斤，腰圍瘦下了4吋，肚子縮小的他，終於可以輕鬆的轉身及活動了。

這本書，告訴你3件事：（一）想減肥，別斤斤計較卡路里—— 「背部拉筋減肥法」的效果驚人，看完本書你對過去減肥的錯誤觀念將會大大改變。

減肥痛苦嗎？

一點也不，你可以讓減肥變成最愉快的事！

＊水腫只是身體看起來比較腫一點，喝點薏仁湯就可以消腫了吧？

——不一定！

【正確】——身體水腫不只會讓人覺得胖，更慘的是屯積體內的水分会讓身體更受寒，於是更容易發胖，要改善水腫，必須先從鍛鍊背部肌肉，提高體溫開始作起。

＊消耗的卡路里多於攝取的卡路里，理論上就不會變胖。

——並不是！

【正確】——想減肥，你的敵人是體脂肪，不是卡路里，如何促進脂肪燃燒，才是減肥的真義。

＊想瘦身，只要餓了就喝水來增加飽腹感就好了吧？

——大錯特錯！

【正確】——「喝水」能維持生存狀態，但不是變瘦的方法。

（二）「運動背部」，才能終結肥胖，贏回健康—— 「肥胖」只是通知你要開始生病的警告！

「背部拉筋操」能啟動人體自愈力，調整自律神經功能，改善疾病疼痛！

痛風、感冒頭痛、全身無力、濕疹、骨盆歪斜、憂鬱症、懼冷症、血液滯流、新陳代謝低、便秘、消化不良、腰痠背痛、容易疲勞、大腦遲鈍、記憶力退化…等，都跟肥胖息息相關！

這些看起來沒什麼，可是卻不時困擾著你的小毛病，90%都可以靠「背部拉筋操」改善！

由於動作簡單，所以才能持之以恆。

（三）只要早午晚各1分鐘，不一定要流汗才能瘦—— 只要每天早、午、晚在餐前做1分鐘的背部拉筋減肥操，搭配正確又徹底的腹式呼吸及胸式呼吸，就可提升基礎代謝量，讓體脂肪減少、解除胸悶、改善暈眩毛病、安定自律神經、重新找回健康。

本書以真人示範動作及呼吸法，搭配全彩圖片及詳細文字呈現，簡單動作搭配清楚圖說，瘦身效果自然能事半功倍！

<<我要瘦10kg>>

作者简介

日本減肥名醫 佐藤萬成1964年出生，新潟大學醫學系畢業。
進入新潟大學第三內科就職後，於新潟大學醫學研究所修業完成。
2000年，於新潟市創立「佐藤內科．青山診所」。
於診所內設置減重門診，進行肥胖症治療。
2004年，接下明倫短期大學客座教授一職。
從事地區醫療工作之餘，致力提倡「慢老慢死」理念，開始執筆寫作生涯。
著作有《鼓吹慢老慢死 擁有免疫能力便能防止老化》等。

<<我要瘦10kg>>

書籍目錄

前言 超過2000人見證的瘦身奇蹟—不流汗、不禁食,「背部拉筋減肥操」輕鬆瘦10公斤不用刻意運動、不用早起跑步,就可以瘦下來想瘦的健康又快速?

「背部」是關鍵肚子瘦下來,可怕的「代謝症候群」就會自然消失「年紀都大了,減肥要幹嘛?」自我放棄,健康當然會遠離你早午晚各做一次,就能提升代謝,「貪食腦」不上身!

第一章 每天輕鬆做,瘦10公斤so easy!

—全世界最有效的「背部拉筋減肥法」吃低卡食物就會瘦?

讓贅肉脂肪消失,才是「減肥」的真義「流汗運動、節食」一定瘦?

減肥的迷思「辛苦節食、克制少吃」會瘦,但很不健康只要提高「基礎代謝」,就不用擔心變胖胖子愈來愈多,都是「自律神經」失調惹得禍熱量攝取不足,自然會走入「復胖」的惡性循環過度節食,身體就會啟動「省電模式」等於「開始發胖」!

減肥成功了嗎?

看「腰圍尺寸」就知道第二章 「背部肌肉」決定脂肪燃燒的速度—「背部拉筋操」能瘦身,更能提高自癒力!

「背部拉筋」是提高自癒力的本能動作,老人、上班族、小孩都適合做運動背部肌肉,可有效燃燒脂肪,全靠肩胛骨的「褐色脂肪細胞」腹肌無力、身體受寒,是多數病痛的原因「背部拉筋」能強化腹肌,提高代謝能力,消除肚子的多層游泳圈背部肌肉與減肥大有關係,不可不知充分運動和睡眠,是不花錢就能擁有「生長激素」的好方法!

「背部拉筋操」能抑制食慾,遠離「貪食腦」上身第三章 95%的脂肪完全燃燒消失!

—2種呼吸法+3招背部拉筋操 全圖解 減肥痛苦嗎?

一點也不!

你可以讓減肥變成最愉快的事早午晚只要1分鐘,抑制食慾、輕鬆甩肥腰、減脂肪!

五招!

啟動瘦身開關,永遠健康年輕!

1.腹式呼吸Step by step2.胸式呼吸Step by step3.起床背部拉筋操Step by step4.掌心相對背部拉筋操Step by step5.十指交扣背部拉筋操Step by step6.坐姿背部拉筋操Step by step最適合「宅男宅女」的瘦身健康法

第四章 超過2000人見證的瘦身奇蹟—「背部拉筋減肥法」的驚人成功案例研究如何老得慢、活得久,是我一生的志業胖到危急生命的人,最適用「背部拉筋減肥法」「背部拉筋減肥法」啟動自癒力,讓我重生骨盆歪斜,即使吃得不多也很容易胖「背部拉筋減肥法」讓腰圍減掉5吋的驚人功效!

想減重,不一定要依靠昂貴的瘦身器材「騎馬機」真的能瘦身嗎?

「倒立機」也能減肥?

吊單槓也能減肥、獲得健康嗎?

拉伸背部筋肉,自然就會大口呼吸,對減肥超有效!

背部拉筋減肥操會瘦的秘密,就在「褐色脂肪細胞」第五章 瘦身3口訣:早吃水果、午吃米飯、晚吃蔬菜魚肉—「背部拉筋減肥法」飲食原則不想永無止盡的吃?

擁有「飽腹感」很重要照著自己的生理時鐘來進食,瘦身最有效澱粉和蛋白質一起吃,容易導致肥胖睡眠會分泌生長激素,「能熟睡的人」反而容易變瘦可以天天吃的三大防癌食物:蒜頭、高麗菜、大豆很遺憾,多數人都很糟糕的亂吃第六章 治好暈眩、頭痛、憂鬱症,不用吃藥打針—「背部拉筋減肥法」,最有效的健康瘦身法肥胖引起的頭痛、暈眩、全身無力,靠「背部拉筋操」來解決改善頭痛與代謝症候群背部拉筋操也能改善憂鬱症何謂「替代醫療」?

太極拳的健康效果餐餐八分飽,可以延長你的壽命!

寒氣是肥胖元兇!

體溫下降一度,基礎代謝量就會少12%笑,是健康長壽的良藥,也是讓瘦身加倍有效的關鍵第七章

「背部拉筋操」提升抗癌的免疫力—與免疫力醫學權威安保徹的健康對談「背部拉筋操」與「自律神經」大有關係自律神經對身體健康的重要性壓力大,一定胖!

和尚為什麼長壽?

<<我要瘦10kg>>

能滿足「食、性、睡」三種慾望的瘦身法，才是真正會瘦的方法「背部拉筋操」是去病解痛最棒的藥物「背部拉筋操」能提升抗癌的免疫力驚人瘦身效果，你一定要試試看人類自癒力的神奇，無法筆墨形容

<<我要瘦10kg>>

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>