

<<吃到飽瘦身飲食法>>

图书基本信息

书名：<<吃到飽瘦身飲食法>>

13位ISBN编号：9789866798290

10位ISBN编号：9866798291

出版时间：2010-6-1

出版时间：健行

作者：Dr. Pierre Dukan

页数：278

译者：陳麗卿．李毓真

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>

<<吃到飽瘦身飲食法>>

前言

作者序 致醫療同業之序言 法國人口中，兩千萬人有肥胖問題。

每年因肥胖導致健康亮紅燈而死亡的人口約有三萬五千至四萬人。

身為醫療人員的您，當然憂心這樣的情形。

可是能怎麼辦呢？

我建議您用我的飲食法。

這不是老王賣瓜，而是三十五年來看過各式各樣的瘦身法，我確信我的飲食法是最好、最有效的。

有何證據？

普達飲食法已問世八年，超過一百萬的法國人嘗試過這個方法。

本書的銷量在法國高踞各類書籍榜首，僅次於《哈利波特》。

普達法中有一百種食物可選擇，都是人類飲食文化中好吃又吃得飽的食物。

而且還有一個神奇規則 愛吃多少就吃多少！

從最嚴格到無限制的四階段飲食法： 1.進攻期：為期最短，效果立現。

2.交替期：不達到正常體重絕不放棄。

3.體重減輕奠基期：瘦下來的公斤數乘以十，就是維持奠基期飲食法的天數。

4.維持穩定期：每週四純蛋白餐、不坐電梯、每週吃三次燕麥糠。

曾經有一百七十四位醫師請示我允許他們使用普達法、影印飲食法摘要，我都欣然同意。

您也可以這麼做。

重要的是達成減重目標，至少讓過胖的人嘗試一下。

國際預防治療肥胖症協會會長 杜康醫師

<<吃到飽瘦身飲食法>>

內容概要

「杜康現象」席捲全球！

！

杜康醫師《吃到飽飲食瘦身法》包含以下四個連續的階段： 一、「進攻期」，讓體重快速下降。

二、「交替期」，讓體重達到預設目標。

三、「奠基期」：穩定體重不復胖。

四、「穩定期」：永久維持穩定的瘦身成果本書讓減重者不再挨餓，不用「斤斤計較」卡路里，更可以享受美食的快樂！

法國自二 年推出後，不論男女老少皆趨之若鶩！

影響力遍及全球，風靡數千萬人。

是目前最幸福的減肥方式。

許多著名且受歡迎的飲食法，通常講求速成，一開始體重會快速下降，但一旦到達理想目標後，接下來的指令付之闕如，讓減輕體重者再度鬆懈。

<<吃到飽瘦身飲食法>>

作者簡介

杜康醫師 (Dr. Pierre Dukan) 法國醫學博士，為營養學專家的醫生，鑽研飲食行為、復健醫療、營養學教育30年。
現為國際預防治療肥胖症協會會長。
著有《杜康食譜》、《圖解杜康瘦身法》、《一百種杜康食品盡情吃》多本暢銷瘦身書。

<<吃到飽瘦身飲食法>>

章节摘录

謝謝這個只愛吃肉的男人 第一次接觸到肥胖症，要追溯到我刚成為執業醫生的那個年代。當時我一邊在巴黎蒙帕納斯區執業當家庭醫師，一邊在大巴黎郊區的嘎許醫院（Garches）神經內科學習專業。

科裡治療許多半身不遂的孩子。

那時候我的病人裡有一位編輯，他樂觀開朗、博學多聞，但體重超重，而且深為哮喘症所苦。我為他治療哮喘急症好幾回。

有一天，他來到我的診所，舒舒服服地坐上沙發。

當沙發因為承受他的重量而喀喀作響時，他說：「杜康醫師，您的醫術無可挑剔，我很信賴您。

今天我來，是想請您幫忙，讓我瘦下來吧！

」當時的我對營養學及肥胖症的了解，僅止於醫學院裡有限的理論知識，他們教導的解決方法也局限在降低卡路里的攝取。

這些減肥餐跟正常餐飲沒兩樣，但分量真的少得可憐，活脫脫是給小人國居民吃的。

對這種減重方法，肥胖者們只能笑一笑，試都不會試。

因為過胖的人常常是最愛享受美食、盡情生活的人，要他們對吃的東西「斤斤計較」，剝奪他們的快樂，真是想都不用想。

對這位病人的要求，我邊托著下巴邊推諉我不具備治療肥胖症的專業能力（這理由很充分）。

病人卻說：「這哪需要專業能力？

老實跟您說，我看遍巴黎所有專科醫師，他們就是讓人挨餓而已。

我在少年時代曾經靠著意志力瘦下超過三百公斤，後來全都胖回來。

我得說我真的強烈感受到非瘦下來不可，我的妻子從不因為我的體重嫌棄我，這不知道是錯是對。

可是現在我連抬個頭都會喘，也找不到合適的衣服可穿。

說穿了，我真害怕這樣下去。

」他接下來說的這句話，無意間讓我的職業生涯大轉向：「用什麼節食方式隨便您，要戒吃什麼都可以，只有肉類不行，它是最愛。

」憑著本能反應及滿足他期待的單純想法，我記得我毫不考慮地這麼回答他：「好吧，既然您這麼愛吃肉，明天一大早吃早餐前先到診所來量體重，接下來的五天您就只吃肉。

不過還是要避免吃肥肉，像豬肉、羊肉都別吃，牛肉油脂多的肋排部分也不能吃。

肉都用燒烤的方式去油，儘量多喝水。

五天後一大早禁食並來診所裡量體重。

」病人一口答應。

五天後他回到診所，站上磅秤，居然瘦了五公斤！

我無法相信眼前的事實，他也是。

我有點惶惶不安，他卻是整個人散發光彩，比平常更開心地告訴我說他全身舒爽、也不打鼾了。

他的堅定消除了我的不安：「我要繼續下去，真是太棒了。

不但有效，我還吃得很開心。

」就這樣，他繼續第二次只吃肉類的五天。

而且接受我的建議去驗血和驗尿。

他再回診時，又瘦了兩公斤，而且血液檢驗數據完全正常，血糖、膽固醇及尿酸都沒問題。

這期間我去了醫學院圖書館，好好地研究肉類營養成分，還連帶研究了富含蛋白質營養素的食品。

接下來第三個五天又過去了。

儘管他仍然神采奕奕地回診，而且又瘦了一公斤半，我還是請他在食譜裡加上魚類及海鮮。

病人因為肉類已吃得差不多，欣然接受了這個提議。

前二十天純蛋白餐的結果是他瘦了十公斤，第二次驗血結果跟第一次一樣令人滿意。

我只有孤注一擲，將最後一類高蛋白質食品也加進食譜 牛奶製品、家禽類和雞蛋交替食用，不過

<<吃到飽瘦身飲食法>>

為了減輕疑慮，我請他每天至少喝三公升的水。

由於他也吃膩同樣的東西，何況這麼久沒吃蔬菜也讓我開始覺得不妥，所以他同意加上蔬菜。

但是五天後回診，他卻沒瘦一絲一毫。

於是他理直氣壯地要求回到他最愛的純肉類及多種蛋白質餐，他不但喜歡吃，而且重點是可以不限量地吃。

我同意他這麼做，但條件是以五天為單位，一個五天吃蛋白餐，下一個五天要吃蔬菜，如此交替才不會缺乏維生素。

他一點兒都不覺得會缺乏維生素，反而是缺乏纖維素造成排便不順，才接受了這個安排。

<<吃到飽瘦身飲食法>>

媒體關注與評論

亞瑪遜網路書店讀者回應 這個瘦身法的好處在於完全不用節食！
對我這個貪嘴的人來說真是一大福音，我最愛的就是飯後的那種飽足感，杜醫師的瘦身法讓我可以大快朵頤，又能瘦下來。

我花了兩個半月時間達到理想體重，真可惜沒能早點讀這本書。

——瑞士日內瓦Sutzer Guy Charles

我試過各種各樣的瘦身法，從低卡路里到蛋白質代餐。

瘦是瘦了下來，可是不持久。

從13個月前，我開始嚐試杜醫師的高蛋白瘦身法，我真的瘦了很多，也沒再胖回來。

我確信我也不會再胖回來。

因為杜醫師瘦身法的穩定期讓我可以一週6天正常的飲食，只有一天要有所限制。

而且規定是星期四，這樣的硬性規定也不是沒道理，我們就不會有「明天再說」的心態。

——美國佛羅里達Nuxie Brianchon

我是此書少數的男性讀者之一。

這本書內容單刀直入、不拐彎抹角。

效果呢？

我個人從夏天到冬天約6個月的時間瘦了23公斤！

過年過節大魚大肉也沒少過。

23公斤等於要實行230天的穩固期，這也還能撐得下去。

除了補充維他命C片，沒什麼讓人不舒服的地方。

所以啦，別再猶豫了。

瘦下來不僅變得年輕，別人的讚美不絕於耳，整個人都飄飄然。

——法國奧爾良Bruno Bugelli

我像個聽話的小孩，照著書裡的指示一步一步前進。

8個月瘦了17公斤，雖然不是很快，但很輕鬆、沒有受到制約的感覺。

這本書是我的瘦身聖經。

自從到了更年期，進行荷爾蒙治療，我3年裡胖了12公斤。

以前行得通的減肥法完全不管用，但這本書讓我控制了理想體重。

我居住的鎮上有16位女性嚐試這個瘦身法，成功瘦了下來，我們一致推薦這本書，尤其是更年期女性。

——法國Melun, Avril

這不僅是千百本瘦身書中的一本，而且是對的那一本。

我跟朋友們討論這本讓我成功瘦下來的書後才發現，原來我是後知後覺。

這本書已帶動潮流，在網上有後援會及討論區，讓網友們互相交換心得、互相打氣。

——Josiane Silam

感謝杜康醫師，瞭解胖子們的苦，讓我們拼命的吃還能瘦下來。

——Chris Todwen

我不能算是胖子，只是過重。

我也體驗過像是溜溜球上上下下的體重。

但杜康醫師懂得鼓舞人心的正向引導，讓我在兩個月內瘦了10公斤。

我現在在最後一個階段，也一直沒有復胖。

——法國Claire35

3個月瘦22公斤，沒人敢相信，對不對？

我一定要跟您推薦這個輕鬆(從來不會餓到肚子)、快速又令人滿意的瘦身法。

——法國Leonore

終於不用對食物「斤斤計較」，想吃多少，就吃多少。

這個方法立竿見影，讓人鼓舞士氣、再接再勵。

——巴黎 Sandicout

2001年此書上市後，已有100萬名讀者受惠，成功的保持瘦身戰果。

不但如此，許多讀者更因此成為杜康醫師的「信徒」，積極的對這本書進行推廣。

法國傳媒譽為「杜康現象」。

--- 法國DECITRE網路書店

試過無數個限制多多又讓人復胖的瘦身法嗎？

杜康醫師的高蛋白瘦身法絕對不讓你失望，效果快速、持久，讓您輕輕鬆鬆瘦下來。

----法國法雅克書店

<<吃到飽瘦身飲食法>>

<<吃到飽瘦身飲食法>>

編輯推薦

本書特色 史上最成功、最有效、最安全、最健康、又不易復胖的瘦身法！

「國際預防治療肥胖症協會會長」杜康醫師（Dr. Pierre Dukan）親自執筆，現身說法。具有30年的臨床經驗，鑽研飲食行為、復健醫療、營養學教育，提供最專業安全的瘦身飲食建議。

四階段天然蛋白質交替飲食法，簡單易執行，讓你真正變瘦！

「法國人不會胖」的祕密盡在本書，百萬讀者&瘦身者為你做見證！

想減肥又無法抗拒美食者的福音！

不需節食！

不必忌口！

甚至不必運動就能

<<吃到飽瘦身飲食法>>

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>