

<<花样塑身>>

图书基本信息

书名：<<花样塑身>>

13位ISBN编号：9787506040686

10位ISBN编号：7506040689

出版时间：2011-1

出版时间：东方出版社

作者：五十岚由良罗

页数：115

译者：杨媛

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>

## <<花样塑身>>

### 内容概要

只需生菜一棵，轻松变成易瘦体质！ 只需一分钟，只需“品尝”，轻松享“瘦”！ 历经二十年减肥实验，终于发现的无需节食、无需运动、无需花钱的终极减肥法！ 大家都能轻松坚持快乐享“瘦”！ 我们的目标——苗条身材！

## <<花样塑身>>

### 作者简介

五十岚由良罗

出生于日本新潟县，健康管理师、饮食培育指导员。

从高中时代决心减肥开始，历经二十多年进行减肥的体验和研究。

她以自己的身体作为试验品，尝试过多种减肥方法，但由于没能改变饮食生活，每一种减肥尝试都失败了。

最终，她发现“改变味觉才是改善饮食生活的捷径”，并发现了可以决定味觉的“苦涩”，于是，再度挑战减肥。

经过半年时间，成功减重7公斤。

她认为，研究饮食爱好有助于减肥，目前仍致力于对饮食的研究。

她以“你拥有的味觉就是你的宝贵财富”为宣传口号，并举办了“为了减肥，提升你的味觉力”讲座。

。

## &lt;&lt;花样塑身&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 减肥，为什么怎么都减不下去？

减肥，从味觉开始 远离油脂和甜点的“苦涩生活”；意想不到的减肥食品——巧克力 “苦涩减肥”前的艰辛路——我的减肥体验记 稍加留意绿叶青菜，体型、人生大改变 “汤汁”，拉近你和“易瘦型”饮食生活的距离 什么是谷氨酸？

日本料理为何让全世界为之倾倒 辨别味道的结构 疲倦时喝啤酒是本能需求 不喜欢“凉拌菠菜”的男人们 复合式减肥法——苦涩减肥 这样的时候就只能放弃减肥吗？

“面面俱到”的减肥方法 第1章 小结第2章 改变味觉，改变饮食生活 我们为何会变胖？

“会吃的舌头”真的存在吗？

为什么明明减肥了却还是不瘦 化学调味品知多少 舌头可以感知六种味道 六味食材分类表 六味对调节体内平衡的作用 感知涩味，“甜味敏感度”也会提高 越能“吃苦”的女人BMI值越低 压力的征兆因人而异 辣味也可以帮助我们减肥 为什么说“良药苦口”？

“苦涩”的结果——饮食变简单 第2章 小结第3章 阿育吠陀教给我们的“若涩效果”第4章 开始实践“若涩减肥”吧！

第5章 养成良好的生活习惯后记

## &lt;&lt;花样塑身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：迄今为止，你有过挑战减肥的经历吗？

如今，关于减肥的书籍比比皆是，杂志、电视介绍的减肥方法更是奇招倍出。

“××对减肥有效”的说法频繁出现，每一次都吸引大批热衷于减肥事业的人们积极投身实践。结局却是，用来指导实践的减肥方法在不知不觉中被人们遗弃了。

能数年如一日将减肥进行到底的人，恐怕没有多少吧？

我就有过这样的经历。

从尚显“珠圆玉润”的学生时代开始，我对自己的外貌就一直有种自卑感。

“哪怕瘦一点点也好啊！”

就是在这种愿望的驱动下，我开始了自己漫长的减肥生涯。

在整个减肥过程中，各种始料未及的情况层出不穷：要么实在难以坚持，要么减了体重毁了身体，要么弊害丛生、反弹严重……虽然抱定了无论如何也要瘦下来的决心，但日复一日地将减肥坚持下去实在是一件痛苦的事。

“难道就没有既能有效减肥，又不会给身体增添太多负担的减肥方式吗？”

带着这个想法，我开始自己研究减肥方法。

一个偶然，与一个词的邂逅，我的人生开始发生了极大的改变。

这个如此有影响力的词，就是“味觉”。

在研究味觉的过程中，我渐渐发现许多很有意思的事情：我们为什么会胖？

什么才是最适宜的减肥方法呢？

接下来，我将针对这个话题谈下去。

减肥，最重要的是什么？

大家一定会感到疑惑，为什么“味觉”对减肥来说是很重要的呢？

对于这个问题，不妨这样来作答：因为我们平常并不在意味觉，自然也就不会想到味觉对于减肥有什么重要作用了。

但实际上，我们的饮食生活恰恰是由味觉来决定的！

一个人的胖瘦与否，是由这个人的饮食生活所决定的。

现在的减肥方法，除了运动减肥法之外，大部分都是以改变饮食生活为主的减肥法。

但是，在饮食生活的改变方法上却存在着问题。

要想改变饮食生活，就必须首先改变对饮食生活起决定作用的味觉。

而现代社会，被广泛应用的食品添加剂，使我们的大脑捕捉味道的能力日趋下降，甚至陷入了“味觉迟钝”的状态中。

事实上，我们平常所能够感知的“好吃”、“不好吃”、“甜”或者“苦”等等，统统是由大脑来判断的。

因此，只有那些沉睡在我们脑中，能够记忆味道的味觉细胞，才是能真正改变我们的饮食生活的元素！

要唤醒这些脑细胞只有一个方法——重头开始，记取食物的味道！

就是这么简单，也就是这么重要！

控制了味觉，减肥就能成功！

减肥，从唤醒味觉开始究竟要如何唤醒味觉呢？

具体的方法我将在本书第四章中详细介绍。

如果只用一句话概括要点，那就是：充分意识到自己的味觉，感知“苦”与“涩”。

实际上，很多食物中都含有“苦涩”味，只是我们吃的时候并没有注意到罢了。

举一个最容易理解的例子吧！

拿绿叶青菜来说，回溯过去，父母让孩子吃菜的时候通常会说“绿叶青菜的苦涩味对身体好”。

对那个时候的人来说，品尝食物中的苦涩味，是理所当然的事情。

而今天呢？

## <<花样塑身>>

想想看，小时候你不愿意吃绿叶青菜的时候，父母是怎么说的呢？

大多数父母说的是“绿叶青菜营养丰富，应该多吃”这类的话吧？

显然，今天的说法与过去的不同了。

曾经为了品尝“苦涩”而吃的绿叶青菜，从何时开始变成了“营养”的代名词呢？

诚然，营养不可或缺，但我们吃绿叶青菜的初衷，却在长久的岁月中被遗忘了。

现在，该是让曾经的智慧复活的时候了！

<<花样塑身>>

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>