

<<温暖美人减肥法>>

图书基本信息

书名：<<温暖美人减肥法>>

13位ISBN编号：9787508623672

10位ISBN编号：7508623673

出版时间：2010年11月

出版人：中信出版社

作者：(日) 石原结实

页数：95

译者：梁玉

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>

<<温暖美人减肥法>>

内容概要

体温每上升1℃，新城代谢就加快12%~13%，身体自然就瘦了。

生活中我们常常可以看到，很多人吃的并不少，却能保持良好的身材，原因就是这些人的身体适应了他们每日的热量摄取，并与热量消耗达成了平衡状态。

所以，如果想有效地减肥，除了控制热量摄取这一种方法外，更重要的是加快身体的热量消耗。

石原结实是日本家喻户晓的养生专家，他主张利用升高体温来加快脂肪代谢。

研究证实体温每上升1℃，新陈代谢就加快12%~13%，脂肪燃烧周期就会缩短，体内的脂肪就会在不知不觉中慢慢减少。

身体自然就瘦了！

这种减肥方法的过程中，痛苦的忍耐和咬紧牙关的努力是不需要的。

所以，即使是对于那些从未减肥成功过的人和那些“三天打渔、两天晒网”耐心不足的人，这种减肥方法也是很有效的。

现在很多女性都是“虚寒体质”，体温偏低，因此，帮助女性升高体温，是成功减肥的第一步。

在寒冷的冬日，遵循《温暖美人减肥法》享受一杯暖暖的生姜红茶，轻松享受。

向成功率极低的饥饿减肥法、以及有害身体的减肥药物说再见吧！

<<温暖美人减肥法>>

作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，健康类畅销书作家。以提高体温、断食疗法等自然疗法和养生理念在日本家喻户晓，掀起了石原式的健康养生热潮。1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自

<<温暖美人减肥法>>

书籍目录

前言 只需把身体彻底保温！

用保温减肥法，你一定会瘦的！

易胖不易瘦是因为身体是充满水的“水毒”状态！

“保温减肥”成功的五个条件 Part 1 制作身体简历 了解现状，制定目标！

首先要彻底检查下“现在的自己”！

基本数据 检查身体的“寒度” 测量身体尺码 检查体内的水分 检查自己是“阳”性体质还是“阴”性体质 检查自身“排出”状况 检查摄入体内物质 检查自己的体型 设定减肥目标 Part 2 基本理论和方法 为什么之前的减肥都不成功呢？

体温每上升1℃，新城代谢就加快12%~13%！饮食的基本诀窍 早上“短期禁食”，只喝生姜红茶

饮食的基本诀窍 胡萝卜苹果汁 32 饮食的基本诀窍 多吃些让身体变暖的食物！

洗澡的基本秘诀 通过半身浴和全身浴来变瘦！

运动的基本秘诀 效果惊人！

走路是最好的运动。

运动的基本秘诀 膝盖伸缩运动和肌肉忍耐力训练 Part 3 五个实战计划 终于到了实战计划 对所有计划通用的必须要答应的4个承诺 保温减肥产品 减肥计划 短期断食减肥 减肥计划 完全驱寒减肥 减肥计划 肌肉强化减肥 减肥计划 半日断食减肥 减肥计划 1日断食减肥 Part 4 预防挫折方法集 在方法上采取变化，预防腻烦性挫折！

升高体温饮料的做法 洗澡变奏曲 额外奉送的保温对策 保温减肥体验记 保温减肥体验记 保温减肥体验记 保温减肥体验记 保温减肥记录表格 体重和体温变化曲线图 结果记录！

<<温暖美人减肥法>>

章节摘录

Part 1 制作身体简历 了解现状，制定目标！

首先要彻底检查下“现在的自己”！

减肥前我希望大家务必先检查下自己的身体。

除了要记录自己的身高、体重、体内脂肪率和身体尺码外，还需要记录下自己的饮食习惯、排泄状态、每天摄入水的量，以及正常体温、身体受凉指数之类的信息。

“寒症”是减肥的大敌，它并不是某一天突然产生的，而是由长期的生活习惯累积形成的。

比如说食物。

中医认为，吃“白色松软的食物”和“水分充足的食物”会让身体变冷。

通常情况下，为了减肥，我们会避免吃蛋糕而经常吃水果，我们会尽量少吃肉和米饭，而吃大量的沙拉，嘴馋的时候，我们会喝点咖啡或者茶水来忍耐一下 而这样的饮食方法却恰恰是使身体变冷的根源。

另外，有的人抱怨说“虽然不想喝水却一个劲拼命地喝矿泉水”、“嗓了一直很干没办法”、“包里总是放着一瓶水”，这些人很明显都是饮水过多的人。

<<温暖美人减肥法>>

媒体关注与评论

3个半月后体重减少了4-5kg。

味觉也渐渐发生了变化，不再像以前那样很喜欢吃油腻的东西和蛋糕了。

饭量也减小了（不过，还是比一般女子吃的稍多）。

臀部和腿部周围最先瘦下来，接着是胳膊和脸部。

然后就按背部 腰部 胸部这样的顺序全身变得苗条起来。

半身浴也变得不是那么困难了。

在“完全驱寒”这个环节，即使穿着无袖上衣，我也一定把暖宝宝放在贴身衣物的外面，以保暖腰部。

在完全没有任何压力的情况下，体重就减轻了，好开心哟。

——葛西真理 工作还是很繁忙，走路和半身浴都停止了。

做胡萝卜苹果汁的次数也减少了。

不过，做法简单的生姜红茶却频频出现。

虽然刚开始时不喜欢喝生姜红茶，但喝习惯后味道还是挺不错的。

口渴的时候，我会尽量喝生姜红茶或者生姜开水，不过“实在忍不住”的时候也会喝点冷饮。

因为太委屈自己的话是不能很好坚持的。

体重又减少了1kg。

冲破大关！

——Y·Y

<<温暖美人减肥法>>

编辑推荐

作品畅销100万册，日本自然医学权威石原结实博士力作。

1天6杯生姜红茶，轻松瘦身10kg！

符合以下几个条件的人，通过“温暖减肥”，体重和体内脂肪率就会马上下降哟：正常体温偏低，低于36.5度；有黑眼圈；下半身肥胖；手掌发红；肚脐以下发冷。

《温暖美人减肥法》，风靡日本的温暖美人减肥法：不用改变生活、不用花费时间、不用咬紧牙关，想瘦就能瘦！

体温保持36.5度以上，加快脂肪代谢，就能立即变瘦不反弹！

向成功率极低的饥饿减肥法、以及有害身体的减肥药物说再见吧！

温暖减肥5大招：早上“短期禁食”，只喝生姜红茶；多吃些让身体变暖的暖色调食物；半身浴和全身浴来变瘦；走路是最好的运动；轻松锻炼下半身的膝盖伸缩运动。

<<温暖美人减肥法>>

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>