

<<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

图书基本信息

书名：<<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

13位ISBN编号：9787219052402

10位ISBN编号：7219052405

出版时间：2005-3-1

出版时间：广西人民出版社

作者：老美

页数：158

字数：85000

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>

## <<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

### 内容概要

低胰岛素饮食减肥法彻底颠覆了二十多年的低脂法，它的根源在于：第一，它能使人在两周之内减掉4-16斤肥肉。

第二，不会让你挨饿，它是健康的，每天5餐，而且吃得好。

第三，非常安全。

第四，形成一生的健康习惯。

第五，几乎不会增加你的经济负担，只会使你的医药费下降。

这个方法也并不复杂，如果想快速减肥，那就照食谱进入启动燃烧脂肪机制的入门阶段；如果想慢慢来，可以在通常的饮食中避开一些导致胰岛素分泌过多的食物就行了。

确实简单，既不必计算热量，也不必在收到宴请请柬的时候躲起来。

值得炫耀的是，要不了两周时间，就会有人问你用了什么秘方，这么快就瘦了。

而你得到的，不光是看得见的，还有长久的健康和对生活的信心！

如今，这种好方法已经根据中国人的饮食条件充分地中国化了，而且已经被一些人运用（日本比我们早了两年）。

但是由于低脂、低热减肥法的惯性，人们还是会把低胰岛素饮食减肥法与计较热量计较脂肪混为一谈，误导人们。

所以我，还有你，都有必要去传播真相。

当你用过这个方法，不要只顾窃喜，你有义务介绍给周围的人，让我们的国人又苗条又健康。

## <<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

### 作者简介

老美，我不想美名被毁掉，被他们称为贪吃的猪。

我叫老肥，更早的时候我不叫老肥，叫老美。

我喜欢吃，而且执著于四处找吃，很多人都向我咨询关于吃的事。

他们称我为美食家，简称老美。

（我理解的是——够老道的美食家）

## <<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

### 书籍目录

第一部分 第一章 启动控制体重的正常代谢，调整饮食可以做到 1.这是一种叫做低胰岛素饮食的减肥方法 2.现在就告诉你怎么做 第二章 掌握原理会减得有信心 1.脂肪代谢 2.减少容易转化成血糖的食物摄入才是减肥的关键 3.吃升糖指数低的食物降低胰岛素分泌 4.低胰岛素饮食减肥法与低脂减肥法无关第二部分 第三章 胰岛素控制血糖、脂肪，它们可能是朋友也可能是敌人 1.血糖与胰岛素的关系 2.脂肪与胰岛素的关系 3.糖尿病与胰岛素的关系 第四章 现代精加工食品使血糖太容易升高 第五章 怎样降低胰岛素 1.胰岛素的分泌与什么有关 2.减肥消除埋伏的敌人 3.低胰岛素饮食革命带来一生的健康饮食习惯 第十四章 低胰岛素饮食减肥法的步骤 1.入门：快速启动 2.保持：维护成果 3.深造：领悟原理 4.出师：养成习惯第七部分 第十五章 关于食物 1.蔬菜：多吃 2.肉：放心吃 3.坚果：适量好 4.水果：选择吃 5.油：小心吃 第十六章 营养补充第八部分 一、准备一下，了解自己 二、准备或选择正确的食物 三、入门阶段的食物 四、入门阶段怎样吃 第十七章 低胰岛素饮食减肥法食谱第三部分 第六章 低胰岛素饮食减肥法的优势 第七章 低胰岛素饮食减肥法不需要依赖增加运动量，也能减掉脂肪 第八章 不按照食谱吃的方法 第九章 坚决反对节食第四部分 第十章 低脂减肥法是个世纪错误第五部分 第十一章 非常安全的方法 第十二章 对低胰岛素饮食减肥法的错误看法第六部分 第十三章 带来一生的健康

<<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

章节摘录

插图

## <<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

### 媒体关注与评论

书评现在，美国有2600万人是彻底的低胰岛素饮食减肥法的奉行者，连克林顿也不例外。另外还有7000万人在不完全地遵循低胰岛素饮食减肥法。

日本，低胰岛素饮食减肥法首先被演艺界采用，有关低胰岛素饮食减肥法的书籍发生量超100万册。

阿联酋、沙特的富翁们最早享受了低胰岛素的素减肥法。

在欧洲，低胰岛素饮食减肥法的流行掀起了食品产业结构的激烈变革。

法国Meadow烘焙公司已经推出系列食品。

在中国，很多有效的、赚钱的减肥法，往往是以低胰岛素法为核心。

中国医学界开始着手推荐低胰岛素饮食减肥法。

台湾地区，人们已不再迷信素食，转而使用饮食更为健康的低胰岛素减肥法。

## <<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

### 编辑推荐

现在，美国有2600万人是彻底的低胰岛素饮食减肥法的奉行者，连克林顿也不例外。另外还有7000万人在不完全地遵循低胰岛素饮食减肥法。

日本，低胰岛素饮食减肥法首先被演艺界采用，有关低胰岛素饮食减肥法的书籍发生量超100万册。

阿联酋、沙特的富翁们最早享受了低胰岛素的减肥法。

在欧洲，低胰岛素饮食减肥法的流行掀起了食品产业结构的激烈变革。

法国Meadow烘焙公司已经推出系列食品。

在中国，很多有效的、赚钱的减肥法，往往是以低胰岛素法为核心。

中国医学界开始着手推荐低胰岛素饮食减肥法。

台湾地区，人们已不再迷信素食，转而使用饮食更为健康的低胰岛素减肥法。

即使不运动，也可以在一周内减掉4-10斤肥肉；这个方法在美国已经有10年的历史。

低胰岛素减肥法也叫低碳水化合物减肥法，有上千万人得到它的好处。

只是原来盛行的低脂肪减肥法的毒害太深，使人们很难被矫正过来。

这本书通过了中国各方面实际条件对低胰岛素饮食减肥法的检验和验证，不但有效，而且方便灵活，操作性强，这个方法会在全中国掀起颠覆的减肥热潮。

她具有这样的潜质。

颠覆的减肥法 1.颠覆低脂、低热。

书中提倡的是世界减肥领域最前端的概念——低胰岛素法，不排斥脂肪，不计较热量。

全书内容系统、尊重科学、文字诚恳、设计简洁、装帧感觉经典、传达健康思想，更符合这个时代追求健康减肥的大众需求。

2.颠覆反弹。

原理简单，方法灵活，精心计算搭配的食谱美味、丰富、合理，让人更能愉快长久地坚持下来。

看到确实效果，就能渐渐培养起低胰岛素的饮食习惯，保持不反弹。

3.颠覆节食 这本书始终贯穿一个思想——吃是人的一种不可剥夺的权利，吃饱吃好。

其实，不论你吃什么，都是一个选择，低胰岛素饮食减肥法提倡美味健康的食物也是一个选择：低糖、低碳的美味食物，让我们国人都又美丽又健康。

另外，这个方法也并不复杂，如果想快速减重，那就照食谱进入启动燃烧脂肪机制的入门阶段；如果想慢慢来，那可以在通常的饮食中避开一些导致胰岛素升高的食物就行了。

非常简单，既不必计算热量，也不必躲避宴请。

这类书在美国的市场空间是以千万册来记的，例如：《新饮食革命》在美国已经热销了上千万册。

《南海岸食谱》也销了三百万册。

（这两本都是介绍低胰岛素饮食减肥法的。

）

<<席卷全球的低胰岛素饮食减肥法>>

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>