

<<17天瘦一圈>>

图书基本信息

书名：<<17天瘦一圈>>

13位ISBN编号：9787510440793

10位ISBN编号：7510440793

出版时间：2013-4

出版时间：新世界出版社

作者：莫雷诺

译者：吕奕欣

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>

<<17天瘦一圈>>

前言

要深深感谢玛姬葛林伍罗宾森(Maggie Greenwood-Robinson)，若不是她秉持毅力，付出许多宝贵的时间，现在读者手中的这本书或许根本不会出版。

也要感谢许多参与本方案与提供支援的人。

希望本书能让世界变成更健康、快乐的地方。
要成为健康、美丽的人，永远不嫌晚。

<<17天瘦一圈>>

内容概要

<<17天瘦一圈>>

作者简介

作者：（美国）莫雷诺（Michael Rafael Moreno）译者：吕奕欣 莫雷诺（Michael Rafael Moreno），人称他为“麦克医师”（Dr.Mike），毕业于加州大学而湾校区（University of California at Irvine）与汉尼曼医院（Hahnemann Medical School,现隶属于卓克索大学（Drexel University）。

麦克医师曾在加州芳塔纳市（Fontana）的凯萨医疗中心（Kaiser Permanente）担任住院医师，之后移居圣地亚哥，在此担任家庭医生至今，并成为美国家庭医学会圣地亚哥分会委员。

2008年，麦克医师发起“和医师一起散步”，在每周二与周四上班前先和成员一同散步。

这项方案原本是麦克医师自愿陪一名病患散步，以鼓励她多多运动，而之后发展为许多人参与的小团体。

“我们都曾经要求、答应并强迫自己要吃得更健康、做更多运动，但经常是虎头蛇尾。

”麦克医师表示：“我可以将健康的习惯融入工作与家庭生活，相信每个人也一定做得到。

”许多人不仅把麦克医师视为医师，更把他当成朋友与知己，这一点令他很自豪。

<<17天瘦一圈>>

书籍目录

第1部 十七日饮食法 第1章 只要十七天就好 科学会说话：慢，不一定比较好 眼前的挑战 和我做个约定 十七日饮食法吸引人的其他原因 身体更健康 更性感 更富有 十七招教你瘦：准备好展现性感魅力了吗？

肥胖者不必恐慌的六个理由 第2章 燃烧吧，脂肪！
十七日饮食法，到底吃什么？
大量享用蛋白质 多多尝试蔬菜 避免高糖分的水果 少吃碳水化合物 健康小检查：你是否有碳水化合物敏感症？
选择有助燃脂的脂肪 食物中的维生素 矿物质力量大 小生物益处多 多喝水 当心“负水分”值得一提的饮料：绿茶与咖啡 你的理想体重是多少？
应该常常量体重？

科学会说话：聪明拥有健康 十七招教你瘦：关于脂肪的种种事实 重点回顾 第3章 周期一：催油？
加速减重 科学会说话：毒素与新陈代谢率 “饥饿/饱足量表” “加速减重期”的总指南 开始减重：“加速减重期”的食物清单 十七招教你瘦：将蔬果的“健康力”发挥到最大 轻松规划饮食 十七日菜单示范 “加速减重期”的备忘录 关于纤维的三两事 第4章 周期二：启动？
重启代谢 “重启代谢期”的总指南 科学会说话：一餐高脂肪饮食，足以戕害心脏健康 消灭更多体重：“重启代谢期”的食物列表 十七日菜单示范 十七招教你瘦：爱上香料——运用十七种方式，做出令人食指大动的蔬菜与各类佳肴 科学会说话：高果糖玉米糖浆的真相 “重启代谢期”的备忘录 重点回顾 第5章 周期三：定速？
达成目标 周期三的减重速度 “达成目标期”的总指南 “达成目标期”新增的食物 科学会说话：要喝酒，就喝红酒 轻松规划饮食 科学会说话：抽脂手术的健康益处 十七日菜单示范 “达成目标期”的备忘录 科学会说话：小睡片刻，有助瘦身 若要继续减重 重点回顾 第6章 周期四：到达？
维持苗条 展开“维持苗条期” “维持苗条期”的生活形态 “维持苗条期”的策略 十七招教你瘦：十七种可燃烧热量的周末家事 十七招教你瘦：会让你发胖的“健康”食物 十七分钟运动：不用慢跑，也能燃烧更多热量的十七种方式 十七分钟运动：当个人类蝴蝶饼，可避免复胖 第2部 不同的人有不同的瘦法 第7章 十七日不同文化的饮食 拉丁美洲料理 地中海料理 亚洲料理 印度料理 波斯料理 自己开伙，兼顾减重 重点回顾 第8章 经前症候群的特殊饮食 健康小检查：你是否有经前症候群？
以饮食对抗经前症候群 其他对抗经前症候群的饮食小步骤 不要吃这些食物 经前症候群的特殊饮食 聪明服用补充品 十七招教你瘦：消浮肿的十七个妙方 “经前症候群的特殊饮食”总指南 重点回顾 十七分钟小运动：阳光能舒缓经前症候群 第3部 永不复胖 第9章 十七日饮食法的外食守则 十七招教你瘦：餐厅十七种最“肥”的餐点 先了解，再用餐 选个安静的座位 先点先赢 照自己的意思烹煮 别被菜单上的叙述诱惑 离点心远一点 用开胃菜当做一餐 聪明吃沙拉 减少配药的热量 选择低脂烹调法 适量饮酒 实践分量控制 练习“三口”法则 每一餐都要明智抉择 各地料理的最佳选择 重点回顾 健康小检查：麦克医师的餐厅测验——看看你对知名餐厅的营养知多少 十七分钟小运动：燃烧超大汉堡的热量 第10章 如何面对家人的质疑 别碰男生的食物 要吃得比他少 他看电视，你运动 掌管厨房 成为健身伴侣 寻找其他支持者 重点回顾 第11章 度过年节、假日的发福危机 在节日前先节食 好好规划宴会的饮食 多多摄取纤维质 适量饮酒 科学会说话：记录下所吃的东西，有助于甩掉体重 保持运动 设法求援，减轻节日压力 十七招教你瘦：十七种最会让人发胖的应景食物，及如何缩小分量 第12章 适用于旅行的十七日饮食法 在机场的减重之道 飞机上的减重之道 开车旅行 旅馆的餐点 健康地展开每一天 十七招教你瘦：十七种方便带着旅行的点心 旅途中如何运动 重点回顾 第13章 轮班者可采用的十七日饮食法 不吃垃圾食物 轮班菜单示范 十七招教你瘦：十七种让人清醒的食物 多多运动 非朝九晚五的上班族：轮班工作对生活造成的 其他影响 聪明睡眠 重点回顾 健康小检查：你是否有轮班失调症？

第14章 十七日饮食法食谱 第15章 Q&A：麦克医师，能不能请你告诉我更多？
节食相关问题 营养相关问题 健康相关问题 食物过敏相关问题 参考资料

<<17天瘦一圈>>

章节摘录

版权页：插图：碳水化合物是提供能量的食物，少了它会令人头晕目眩、暴躁、疲倦，吓跑身边的人。

曾经流行过的低碳水化合物节食法风潮，便是将所有的碳水化合物变为让人发胖的恶魔。

于是大家纷纷舍弃了各种水果、米饭、面食，改以蛋白质为主食。

但这下问题来了，蛋白质和脂肪若吃得太多，就会让人觉得反胃。

然而，并非所有的碳水化合物都一样。

有些碳水化合物无益健康，亦即以糖制作或过度精制者，例如白面包、白米与白面。

糖果和甜点最不好。

要知道，现代每年每个人大约吃进七十三公斤的糖，是他们曾祖父母时代的十二倍。

想象一下，若从杂货店买一公斤装的糖，一口气买了七十三包，这些糖几乎可以塞满客厅或车库。

因此请思考一下，就算你认为自己已经吃得比别人少，即使是将数量减半，结果依然很惊人，而且多数人根本不知道自己吃下了这么多的糖。

这些糖多半隐藏在加工的包装食品及饮料中。

在十七日饮食法的不同周期中，会吃到优质的碳水化合物：水果、蔬菜、全谷类，这些食物的养分全部都会保留。

吃进的碳水化合物除了种类很重要之外，分量也不容忽视。

如果吃了太多的碳水化合物，即便是好的碳水化合物，也可能危害自然的代谢过程。

因此在十七日饮食法中，碳水化合物的分量为中等至少量。

<<17天瘦一圈>>

媒体关注与评论

“我第一个星期就瘦了3公斤，并觉得神清气爽。

17日饮食法很实际，和其它节食法不同。

让我觉得一切都在掌握之中。

”——Tammy “我才刚开始进入第一阶段，然而1周过去，我的腰带可以往内缩进2个洞。而且吃的东西是平时常见的食物，不必去买什么昂贵的食材。

”——Deb231 “17日饮食法会告诉你该吃什么，而不是这也不能吃、那也不能吃。

我第一周期才进行到一半，已减去2.5公斤。

其实我不会说这是节食法，因为我觉得自己不停地吃东西，只不过吃的是健康食物。

”——Mslexiel “生了第3胎之后，身上一直多了6公斤瘦不下来但采用17日饮食法后，第一个周期结束后，我瘦了2.5公斤，而且背部突出于胸罩外的赘肉都不见了。

” “这本书很棒，我已做过里头的许多食谱，从来不感到失望。

真不敢相信这些菜肴这么美味，又这么健康。

”——Tehey “我在13天内瘦了4.5公斤。

虽然我一开始保持怀疑的态度，但现在对于这套饮食法觉得深信不疑，也觉得一天比一天更健康。

”——Linsview

<<17天瘦一圈>>

编辑推荐

《17天瘦一圈》是2012年《纽约时报》《今日美国》瘦身类畅销书第一名！
且《17天瘦一圈》权威医师设计，风靡欧美时尚，百万读者口碑推荐。
《17天瘦一圈》精选的食材，简单的制作，享受美味的同时又体验减肥的快乐。
只要按照书中餐谱吃，17天就能瘦5-8公斤。

<<17天瘦一圈>>

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>