

## <<打造终身不长肉的身材>>

### 图书基本信息

书名：<<打造终身不长肉的身材>>

13位ISBN编号：9787540757571

10位ISBN编号：7540757574

出版时间：2012-12

出版时间：漓江出版社

作者：（韩）申铉大

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>

## <<打造终身不长肉的身材>>

### 前言

带你走向减肥之战的终点 我对肥胖治疗的关注是从在庆熙大学韩医院治疗骨骼肌肉系统疾病患者时开始的。

在治疗腰痛、膝关节痛等患者的过程中我发现了他们的一个共同点：大部分患者都是体重超标或肥胖。

腰痛、膝关节痛属退行性疾病，其特点是体重越重，病情发展越快，疼痛也愈加剧烈。

从那时候起，我开始对患者强调“只有减肥，腰和膝才不会疼痛，应该少吃多运动”。

然而，说得容易做得难，真正做到“少吃多运动”的患者寥寥无几。

“虽然总想少吃一点，可控制不住食欲……”“尽管努力运动，体重还是没有降下来……”看着他们每次来医院抱怨自己体重没有减少时，我才感觉到“不应该只是强调减肥，而要从根本上去帮助他们减肥”。

在研究健康减肥方法的过程中，我开始关注一种叫节食的自然疗法。

节食起源于宗教的禁食祷告，佛教的坐禅断食、基督教的禁食祷告等就是典型代表。

属灵体验为目的的禁食祷告意外获得祛病健身的功效，久而久之，断食作为治疗肉体疾病的民间疗法开始越来越多地被人们所接受。

断食疗法的原理简单又有一定的科学道理。

正如机器出现故障需要停止工作、检修部件、清洗设备一样，断食也是停止内部器官活动、清除体内垃圾和毒素的一个过程。

断食期间获得充分休息的器官恢复了原有功能，净化后的身体也促进了血液循环和新陈代谢，而且人体自身的自然治愈能力，即免疫功能得到明显提高，从而恢复健康。

而且伴随这个过程，体重也随之减少。

当初以健康为目的的断食行为意外获得了立竿见影的减肥效果，可以说这是很健康的减肥方法。

事实上，节食疗法是在断食疗法基础上开创的更加安全有效的系统化的治疗方法。

为了把节食疗法应用于临床，庆熙大学韩医院开设了韩国韩医学界第一个减肥诊所。

由于节食疗法效果显著，所以深受肥胖症患者的喜爱。

不过，在治疗过程中我感觉到单靠节食疗法有它的不足之处，我常常想，如何能够长期保持节食疗法后的体重，并从根本上预防肥胖呢？

因为实际上，保持体重不反弹比减肥更加困难。

从那时起，我开始对反复肥胖的原因和患者体质进行了研究。

研究结果显示，肥胖的根本原因不是因为多吃不运动，而是通过吃东西来消除压力的我们的身体特性，即体质问题。

若想有效降低体重并长久保持，则必须改变体质，塑造体质疗法就是在这样的背景下应运而生。

过去30多年来，通过对5000多例肥胖症患者的治疗，塑造体质疗法日渐成熟，并成为一种有效的肥胖治疗法。

它不再只是单纯的减肥，而是把易胖体质变为不发胖的体质，让你不再发胖，可以说塑造体质疗法是健康的、永葆年轻美丽的减肥疗法。

期望本书的读者能和我的患者一样，不再因为反复减肥而苦恼，不再因为减肥而失去健康，不再因为无效的减肥而浪费金钱和人生。

申铉大 2009年5月

## <<打造终身不长肉的身材>>

### 内容概要

肥胖是因为多吃不运动?减少食量可以轻松瘦10斤?加强运动就能减肥?不断反复的减肥噩梦?为什么经过种种努力,你还是不能减肥成功?难道真的没有切实有效,且安全可靠的减肥方法吗?.....韩国著名减肥专家、曾任韩国总统专职医生的申铉大博士,通过30多年的韩医学肥胖研究及在对近万例肥胖症患者治疗的基础上,结合韩国医学的传统理念和方法,提出了独创的健康生活疗法,通过合理的饮食调节及健康生活的方式,来调理身体内部机制,从而达到健康减肥,并不再反弹的目标,打造出终身不长肉的身材!

## <<打造终身不长肉的身材>>

### 作者简介

作者：（韩国）申铉大 译者：卓训燕 申铉大，博士，毕业于庆熙大学韩医学院，被誉为韩医治疗肥胖与抗衰老、韩医康复医学第一人。

专注研究韩医治疗肥胖及慢性病，在韩医学界首次开设庆熙大学韩医院肥胖诊所，从事肥胖症治疗30多年，是韩医学界第一个担任过总统专职医生的人。

曾任庆熙大学韩医院及韩医学院专家、教授，庆熙大学韩医院院长，韩国韩医大学韩医院协会会长，韩医肥胖学会特邀会长等重要职务。

现任申铉大韩医研究所所长、韩医院院长。

## &lt;&lt;打造终身不长肉的身材&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 带你走向减肥之战的终点 Chapter 1 第一章 你为什么总不能减肥成功？

Part 1 肥胖是因为多吃不运动？

不断反复的减肥噩梦 为什么总是无法 抵挡食物的诱惑？

肥胖不是你的错 Part2 减少食量可轻松瘦10公斤？

广为流行的饮食疗法真的有效吗？

减肥容易保持难 Part3 不用节食的减肥秘诀？

不节食的四种食物减肥 不要被甜美的 诱惑所欺骗 不控制食欲的话，反弹只是时间问题 Part 4 加强运动能减肥？

怎么运动也减不掉的原因 运动减肥要有打持久战的心理准备 摆脱运动的烦恼 Part 5 利用手术、药物等减肥？

不可轻信的“快速轻松减肥法” 停药就反弹的“减肥药” 手术无法治疗肥胖 不要误认为暂时的减轻体重就是减肥 Chapter 2 第二章 改变体质是减肥成功之道 Part 1 不改变体质噩梦还会继续 确实存在易胖体质 压力太大谁都会胖 Part 2 你是易胖体质吗？

难道你天生就胖吗？

易胖体质可以改变 我也是易胖体质吗？

Part 3 现代人为什么易胖 越来越肥胖的现代人 压力是造成肥胖的最大原因 生活需要一张一弛 Part4 先天体质无法改变，后天体质可以重塑 改变体质才是减肥之首 恢复人体自净能力 Part 5 打造美丽、健康的身体 三步走打造终身不长肉的身材 让身体学会自行调节 谁都可以拥有美丽健康 Chapter3 第三章 打造终身不长肉身材的秘法 Part 1 给身体做一次大扫除 清除体内的废物和毒素是减肥的开始 清除体内垃圾要彻底 安全正确的断食方法 Part 2 如何确定减肥周期 随时可以进行的节食疗法 最好从星期一开始 女性应在月经期的2~3天后开始 Part 3 节食的23天中要戒烟戒酒 节食期间烟酒是毒药 忍好初期，烟酒癖好自然消失 Part 4 保持原有日常生活 不必担心气力下降会晕倒 保持日常生活但要 避开刺激性的环境 Part 5 节食期间可以携带盒饭 只需带8天盒饭 让身边的好友协助 Part 6 节食时不要做剧烈运动 节食和运动并行并不能减得更快 从饮食 疗法期开始增加运动量 Part 7 不要担心营养不良 节食期间禁用营养品 营养过剩才是真正的问题 Part 8 塑造体质疗法图表 Chapter 4 第四章 体重减轻10%的23天节食疗法 Part 1 只排出体内废物就能减轻10%的体重 初期排出的只是体内水分和 废物 废物和毒素使脂肪细胞变大 只排出体内必须要清除的成分 Part 2 循序渐进，防止出现身体紊乱（3天减食期） Part 3 通过排汗、排便等彻底清除废物（5天断食期） Part 4 体脂肪开始减少（5天恢复食期） Part 5 胃口和体质开始改变（10天饮食疗法期） Part 6 23天节食疗法实行详解 Chapter 4 让你不再发胖的饮食疗法 Part 1 饮食习惯决定体质类型 你的饮食塑造你的体质 未来的饮食习惯 将改变体质 味觉改变的现在是改变饮食习惯的最佳时机 Part 2 怎么吃才不会胖 吃符合体质的饮食，减少废物和毒素积滞 不要 只摄取符合体质的特定食物 Part 3 本地应季食品是最好的食材 健康食物塑造健康身体 坚持不违背 自然规律的饮食习惯 什么是最好的食品 Part 4 只要是应季食材不必非得是有机食品 威胁健康饮食生活的令人不安 的食材 耐病虫害的应季食材不用担心农药 Part 5 摄取发酵食品远离加工食品 远离低营养高热量的加工食品 发酵 食品是最好的健康食品和免疫食品 Part 6 简化烹饪步骤保留原有味道 保留食材的味道和营养 调料要简单 Part 7 打造终身不长肉身体的四季每周菜谱 Chapter 6 第六章 让你保持健康的生活疗法 Part 1 只有改变生活方式才能完成体质塑造 保持自主神经平衡的生活疗法 不要忽视身体传递的信号 生活治疗的核心是要符合生命本质 Part 2 日出而起，日落而息 夜晚活动食欲更旺盛 什么时候睡比睡多少 更重要 日出而起，日落而息是自然规律 Part 3 吃得开心不怕胖 食欲是人的本能 一日三餐要有规律地开心 Part 4 保持好心情很重要 心情好身体才会好 开发自己特有的排忧解难 方法 Part 5 全身心放松静养休息 身心同时休息才是真正的休息 习惯10分钟 冥想 Part 6 你知道怎么做运动吗？

剧烈运动和竞争性运动有害身体 做引 发好奇心的开心的运动 Chapter 7 第七章 用美丽健康的身体迎接第二人生 Part 1 永远不再担心自己会发胖 治标又治本的塑造体质疗法 不用减肥 也不会肥胖 Part 2 减肥后的肌肤美丽法 “拼死” 减肥皮肤也会死去 恢复皮肤再生 能力的塑造体质疗法 Part 3 轻轻松松年轻10岁 以年轻健康细胞重获新生 身体细胞年轻人也 自然年轻 Part 4 减肥让你远离慢性疾病 慢性疾病，肥

## <<打造终身不长肉的身材>>

胖的可怕伴侣 易胖体质是万病之源 改变体质可提高免疫功能 Part 5 减肥成功后的你会更自 减肥成功者是真正的强者 减肥是人生的转折点 摆脱减肥噩梦开始第二人生 Chapter 8 第八章 对不成功者的特别指导 Part 1 高度肥胖患者3个月后再做一次 每次减重10%，两次减轻体重的 20% 减重60公斤以上的高度肥胖患者的惊人成功 Part 2 利用周末的缩小版节食疗法 23天节食疗法的缩小版 一个月只做一次 Part 3 必要时咨询医生 医生的指导可提高成功的可能性 摆脱饥饿痛苦 的韩医治疗 节食疗法以后的塑造体质要靠自己 Part 4 饮食疗法和生活疗法不可行者该怎么做 因社会生活或工作无法改变？不能做到最佳就选第二选择 申博士，想知道 申医生的一对一诊疗问答

## <<打造终身不长肉的身材>>

### 章节摘录

版权页：插图：我对肥胖治疗的关注是从在庆熙大学韩医院治疗骨骼肌肉系统疾病患者时开始的。在治疗腰痛、膝关节痛等患者的过程中我发现了一个共同点：大部分患者都是体重超标或肥胖

。腰痛、膝关节痛属退行性疾病，其特点是体重越重，病情发展越快，疼痛也愈加剧烈。

从那时候起，我开始对患者强调“只有减肥，腰和膝才不会疼痛，应该少吃多运动”。

然而，说得容易做得难，真正做到“少吃多运动”的患者寥寥无几。

“虽然总想少吃一点，可控制不住食欲……”“尽管努力运动，体重还是没有降下来……”看着他们每次来医院抱怨自己体重没有减少时，我才感觉到“不应该只是强调减肥，而要从根本上去帮助他们减肥”。

在研究健康减肥方法的过程中，我开始关注一种叫节食的自然疗法。

节食起源于宗教的禁食祷告，佛教的坐禅断食、基督教的禁食祷告等就是典型代表。

属灵体验为目的的禁食祷告意外获得祛病健身的功效，久而久之，断食作为治疗肉体疾病的民间疗法开始越来越多地被人们所接受。

断食疗法的原理简单又有一定的科学道理。

正如机器出现故障需要停止工作、检修部件、清洗设备一样，断食也是停止内部器官活动、清除体内垃圾和毒素的一个过程。

断食期间获得充分休息的器官恢复了原有功能，净化后的身体也促进了血液循环和新陈代谢，而且人体自身的自然治愈能力，即免疫功能得到明显提高，从而恢复健康。

而且伴随这个过程，体重也随之减少。

当初以健康为目的的断食行为意外获得了立竿见影的减肥效果，可以说这是很健康的减肥方法。

事实上，节食疗法是在断食疗法基础上开创的更加安全有效的系统化的治疗方法。

为了把节食疗法应用于临床，庆熙大学韩医院开设了韩国韩医学界第一个减肥诊所。

由于节食疗法效果显著，所以深受肥胖症患者的喜爱。

不过，在治疗过程中我感觉到单靠节食疗法有它的不足之处，我常常想，如何能够长期保持节食疗法后的体重，并从根本上预防肥胖呢？

因为实际上，保持体重不反弹比减肥更加困难。

## <<打造终身不长肉的身材>>

### 编辑推荐

《打造终身不长肉的身材》编辑推荐：韩国总统专职医生、韩医瘦身法第一人申铉大博士，是韩国著名人士及顶级明星的健康顾问，30余年独创健康减肥法，韩国近万案例验证有效，一生不再发胖的健康活法独家大公开，帮你走向减肥之战的终点，打造出终身不长肉的身材！



## <<打造终身不长肉的身材>>

### 名人推荐

被誉为韩医学界名医的申铉大院长的减肥治疗法，是已经得到自然医学界检验的减肥方法和健康管理法。

——韩国自然医学综合研究院院长 李时炯申铉大院长的体力及健康管理法，容易实施且效果显著，特别值得信任。

——韩国著名综艺节目主持人 姜镐童不追随时下的减肥潮流，而是强调获得幸福生活所需遵守的基本原则，可以说申铉大院长的减肥治疗法是所有人的健康指南。

——前副总理、教育人力资源部部长 韩完相 申铉大院长的塑造体质疗法是把肥胖体质塑造成不再发胖的体质的一个过程，相信对屡次减肥失败的人会有很大的帮助。

——《健康潮流》代表、医学记者 李俊奎通过一本书可以了解韩医学界第一个担任过总统专职医生，名声显赫的韩医学者的减肥疗法，不能不说是一个莫大的幸运。

——KAIST大学教授 金英杰目

<<打造终身不长肉的身材>>

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>