

<<神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法>>

图书基本信息

书名：<<神奇巴娜娜！  
香蕉早餐减肥法>>

13位ISBN编号：9787807633143

10位ISBN编号：780763314X

出版时间：2009-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：哈麻吉,渡边澄子

页数：128

译者：钟嘉惠,李美子

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>



## <<神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法>

### 内容概要

《神奇巴娜娜！

香蕉早餐减肥法》是日本最著名的科学减肥类畅销书作者哈麻吉的代表著作，观点新颖科学，提倡通过吃香蕉喝水作为早餐的方式减肥。

书中大量介绍了有关“如何过健康减肥生活”的生活方式。

与其他通过饮食减肥的观点不同的是，由于香蕉早餐减肥通过了大量实例的验证，包括众多演艺界明星和大量网友，所以极具说服力。

香蕉减肥法提出三大概念：不用克制、不用花大钱，不用花时间。

争取让读者轻松愉快的减肥。

根据书中记载、在使用香蕉减肥法减肥的过程中，网友们分别有胸部变大、消除便秘、水润婴儿肌的显著功效！

赠品说明：赠品训练书+日记本是一本书，前半部分是训练书，后半部分是日记本。

<<神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法>

作者简介

作者：(日本)哈麻吉(日本)渡边澄子哈麻吉(渡边仁)早餐香蕉减肥提议者1977年出生于东京都。在日本身体护理学院学习经络按摩、芳香疗法、咨询服务、基础预防医学等等。自2006年起，在mixi社区展开香蕉早餐减肥的普及活动。他的免费在线咨询活动和超过300件的成功案例引起了社会轰动。渡边澄子早餐香蕉减肥方案设计者1977年出生于大阪府。毕业于京都药科大学，药剂师。与丈夫哈麻吉共同学习经络按摩，芳香疗法。在坚持瑜伽和自力整骨的同时，坚持钻研预防医学。

<<神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法>

书籍目录

~ 《神奇巴娜娜！

香蕉早餐减肥法》4 编者序 一个有关香蕉的神话 5 来自哈麻吉的话6 香蕉早餐减肥法三大概  
念11 快乐巴娜娜完美曲线方案12 香蕉减肥法诞生—胖子速瘦记18 食物的消化时间是减肥的关键  
！

22 肥胖，都是疲劳惹的祸24 体检DIY—瘦不下来有原因28 为什么早餐吃香蕉可以变瘦？

32 香蕉的营养大公开34 香蕉减肥法利弊终级大PK36 你是屡战屡败的那一个吗？

38 网友们在mixi上留言的成功报告 39 恋上香蕉生活 修炼骄人身姿40 香蕉减肥法的实行方法46

香蕉减肥法 标准生活作息范例48 香蕉减肥生活，不只是吃香蕉就好！

54 金牌减肥餐与其他食物如何搭配60 掌控体重的身体六要素66 别被热量计算蒙蔽了双眼70 香  
蕉减肥法的理论基础 预防医学76 香蕉减肥法大成功游戏78 网友们在mixi上留言的成功报告

79 香蕉赞—我们都瘦下来啦！

80 香蕉减肥法经验谈 1 靠香蕉减肥法摆脱肥胖！

成功恢复到结婚前的体型！

84 香蕉减肥法经验谈 2 美丽瘦身 胸围不变86 香蕉减肥法经验谈 3 香蕉减肥法是我最后一次减肥！

88 如果想跟便秘说再见的话92 让女性欣喜的美容效果96 摆脱压力的束缚轻装上阵98 满足当下的自己  
，想做就去做！

100 你快乐吗？

试着改变习惯吧！

102 因为是香蕉减肥法，所以一定能持之以恒104 减肥日记建议内容108 集众人之力爱心大作战114 阻截  
半途而废的必胜技118 我一定要瘦下来！

香蕉早餐减肥宣言120 网友们在mixi留言的成功报告 121 香蕉早餐减肥法Q & A127 后记4 《神奇巴娜  
娜！

香蕉早餐减肥法》超值馈赠本 减肥大作战加强训练书+巴娜娜减肥日记本！

2 哈麻吉的问候6 强化香蕉早餐减肥法 登场人物介绍7 第1章 减肥日记是什么？

8 香蕉早餐漫画1 想用香蕉早餐变得更苗条！

11 香蕉早餐减肥强化训练14 香蕉早餐减肥法实施方案16 香蕉早餐生活周期模板18 用日记本提高瘦身  
效果22 香蕉早餐小窍门专栏1 香蕉的保存方法23 第2章 减肥日记本的使用方法24 写一写日记，让减肥  
更快乐！

26 日记本82~~83页【香蕉早餐减肥法宣言】的解说28 日记本138~~139页【体质改善检查表】的解

说30 日记本144页【香蕉死党的7个心得】的解说32 日记本第140页【我的优点】的解说33 日记本

第141页【大家的优点】的解说34 日记本第143页【我的压力排解法】的解说35 跟香蕉死党一起减肥  
日记本每周记录方法49 香蕉早餐漫画2 减肥日记实践中！

52 香蕉早餐小窍门专栏2 喝水的好处53 第3章 利用记录达成目标54 活用备忘录，让大脑更清晰64 香蕉  
早餐漫画3 出现情敌？

！

65 第4章 痛痛快快地吃 认认真真地减肥66 吃得正确就不会发胖76 后序78 香蕉早餐漫画4 终于跟菠萝前  
辈在一起！

~

~

<<神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法>

章节摘录

插图：

## <<神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法>

### 编辑推荐

· 日本重印98次，唯一销售过百万册的减肥奇书！

2008年日本畅销总榜前十位！

· 《神奇巴娜娜!香蕉早餐减肥法》一出，即刻引发2008年亚洲“香蕉荒”！

· 深田恭子、森公美子、大S、林志玲等众多明星都在用的减肥法！

· 超值奉送：减肥大作战加强训练书+巴娜娜减肥日记本！

· 美国ABC、CBS电视台，日本NHK电视台，韩国KBS电视台，新华网争相报道的魔法减肥术！

· 四百多个日本网友用香蕉减肥法减肥成功，在论坛上发表案例；近千家媒体追踪报道；上万减肥者疯狂追捧！

· 17.6kg轻松瘦！

变身不复胖的永瘦体质！

赠品情况：庆贺《神奇巴娜娜！

香蕉早餐减肥法》成功突破百万册，并带动水果减肥类书籍销售风潮：买书即赠送减肥大作战加强训练书+巴娜娜减肥日记本！

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>