第一图书网, tushu007.com

<<窈窕酸妞妞！　酸奶水果瘦身书>

图书基本信息

书名：<<窈窕酸妞妞！
酸奶水果瘦身书>>

13位ISBN编号：9787807635338

10位ISBN编号：7807635339

出版时间：2011-3

出版时间：广西科技

作者：[日]本桥登 著,[日]古田华子 绘

页数：128

译者：白珍红

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前言感谢读者的厚爱，感谢大家阅读我的新作《窈窕酸妞妞！
酸奶水果瘦身书》！
无论何时何地，瘦身永远是大家关心的热点话题。
我认为，减肥的最终意义应该是让我们摆脱脂肪和赘肉，从而让身体变得更健康。
因为肥胖不仅会让身材看起来臃肿不美观，而且是增加高血压、心力衰竭、糖尿病等各种疾病发病风险的罪魁祸首。
其实，我曾经也是一个胖人！
起初自己觉得无所谓，但随着年龄的增长，心里也开始惴惴不安了。
如果任由自己一味地胖下去的话，到时候生了病会给家人添多少麻烦啊！
想到这里，我下定决心开始减肥。
当时采取的方法就是本书介绍的酸奶水果减肥法。
这种减肥法简单易行，而且丝毫不难受。
大家只要照着我书中介绍的方法实施，相信都能又快又健康地瘦下来的！
所谓的酸奶水果减肥法就是：在进餐的同时科学地选择一些含丰富酶的酸奶和水果一起吃，这样能够改善我们体内消化器官的内环境，促使食物充分分解和消化，进而加快体内代谢，达到燃烧脂肪的目的。
不仅如此，被称为“ 水果博士 ”的我，还要骄傲地告诉大家，水果当中除了含有有助消化的酶以外，还具有丰富的营养成分，可以起到美容和防癌的作用。
本桥登

第一图书网, tushu007.com

内容概要

不管是炎炎夏日还是寒冷的冬天，女孩子们都想要变得又瘦又美。
想要轻松瘦身但是又怕节食伤身体，而疯狂的运动基本上只有“圣斗士”才能坚持下来。

有没有能健康不伤身体，又不需要太变态的折磨自己就能瘦下来的方式？
那就请试试超简单又美味的酸奶水果减肥法吧！
大家平时都爱吃水果、酸奶，但是从来没有好好利用它们来减肥。
其实这种减肥法不仅能燃烧体内多余脂肪，而且能促进身体吸收对减肥有益的酶！
酸奶中所含的益生菌能促进消化，吃对吃好能使肠胃功能活络良好！
肠子清干净，自然瘦下来！
而且，酸奶和水果都能让你变得美美的，肌肤水当当，而且还能改善斑点皱纹呢！

★酸奶水果减肥法5大优点
1、不用特别节制饮食…三餐可以正常吃，不用对淀粉类、脂肪类食物忌口。

2、吃水果＋酸奶＋水而已，就這麼简单……当然啦，什么时候吃，吃什么样的，怎么吃，可就是学问啦，来看看这本书吧！

3、偶尔喝酒也无妨，真的不影响瘦身进度啊！

4、消除便秘，美肌效果神奇！
水果和酸奶都有健胃整肠作用，可清洁体内环境，皮肤自然水当当。

5、酸奶水果减肥法会提高代谢力，只要养成运动习惯，不做剧烈运动也可以瘦下来。

“巴娜娜姐妹团”是日本销量第一的美容瘦身魔法系列书，其中包括酸奶水果、香蕉、卷心菜、G式以及口香糖5种美容减肥方法，都源自日本领先的革命性美容瘦身理念！
在日本乃至全亚洲，许多读者亲身体验该减肥法后，效果显著、成效卓越！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者:(日本)本桥登 译者:白珍红本桥登，日本权威药学博士，畅销书作家，美容食品专家。
以“ 水果博士 ”之名著称活跃于电视、广播、报纸和杂志等，深受广大观众喜爱。
1940年出生，毕业于东北大学研究所药学研究科。
2006年3月以明治药科大学教授身份退休后，自该年4月起，担任该校顾问，2007年11月成为明治药科大学理事。
专攻以基因为主的癌症化学疗法，而针对蔬菜水果等营养成分方面，也有很深的造诣。
主要著作有：《窈窕酸妞妞！
酸奶水果瘦身书》《早餐吃猕猴桃减肥》《对身体最有益的蔬菜教科书》等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言
酸奶水果减肥法三大概念
卡通人物介绍
第1章 告别失败的自己，迎接窈窕新生活
漫画1 酸妞妞决定减肥
能健康瘦是世界上最幸福的事
过健康的“三定时”规律生活
减肥是为了让身体更轻松健康
记录式减肥是改变生活习惯的绝好方法
大家的酸奶水果瘦身体验谈1
第2章 酸奶加水果，减肥美容好搭档
酸奶水果减肥法让你健康瘦的三大元素
酸奶水果瘦身的五大神奇功效
功能强大的酶到底是什么呢？

消化酶的瘦身燃脂作用
减肥与酶的重大关系
尽情地从水果当中摄取丰富的酶
水果的功效好厉害
水果的抗氧化超能力让身体永不生锈
肠道助手——酸奶中的无敌益生菌
水果+酸奶，减肥美容事半功倍
内含益生菌的酸奶
水是生命之本——要减肥先补水
漫画2 酸妞妞在认真学习
第3章 酸奶水果瘦身方案全揭秘
酸奶水果减肥的具体实施方案
吃应季水果，美滋美味变美人
特别推荐！
最适合减肥的三种水果
漫画3 酸妞妞开始减肥
使用记录表，让减肥效果妙不可言
大家的酸奶水果瘦身体验谈2
第4章 美丽的秘密：从少量的运动开始
适度运动，加强基础代谢
选对时间做对运动，轻松享瘦零负担
漫画4 酸妞妞空忙一场
每天生活中都能做的轻松运动
大家的酸奶水果瘦身体验谈3
第5章 开心每一天是减肥的捷径
告别压力才能迅速甩肉
为了快快乐乐地度过每一天
大家的酸奶水果瘦身体验谈4
第6章 超赞！
酸奶水果减肥法效果太惊人了

第一图书网, tushu007.com

酸奶水果减肥体验分享①
酸奶水果减肥法让我3个星期减掉了
酸奶水果减肥体验分享②
接近以前的身材了，肌肤状况达到最佳
酸奶水果减肥体验分享③
在朋友和家人的支持下，我健康地成功减肥
大家的酸奶水果瘦身体验谈5
第7章 常见问题Q&A
本乔登先生的著作和杂志刊登文章
漫画5 酸妞妞穿上了梦寐以求的婚纱
每餐吃这些与减肥大王牌搭配的水果
不同水果的不同魔力
酸奶水果瘦身记录
后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：肠道助手——酸奶中的无敌益生菌【增加肠胃中的益生菌】人的肠道里面生活着“益生菌”和“有害菌”。
相信很多朋友都听说过“益生菌多了排便就通畅，有害菌多了就会便秘”这样的话吧。
确实，有害菌增加了，排便就会不通畅，肠道微生态会失调。
但是，有害菌的恐怖之处并不仅仅如此。
有害菌多了，会对人体自身机能产生影响。
它可能会成为消化器官疾病的根源，也可能使消化器官的功能衰退，使其不能很好地吸收食物的营养，从而导致内脏器官不能正常地发挥作用，甚至还出现了有害菌会产生致癌物质之说。
有害菌对于减肥不利自不必说，对于健康也是害处多多的。
随着年龄的增长，体内有害菌的队伍会不断壮大。
相反，帮助我们消化吸收，对人体有益的益生菌却随着年龄的增长而变得越来越少了，随之会出现所谓的“肠内环境恶化”的现象。
而能够帮助我们恢复正常肠道环境的就是酸奶。
通过喝含有益生菌的酸奶，会使肠道中的益生菌持续增加，从而减少有害菌的数量，抑制其生长繁殖，抵抗各种病菌对人体的侵袭。
人体肠道内益生菌的比例越高，微生态环境就越好，肠道就越显年轻有活力。
肠道的健康不仅体现在消化吸收良好、大便正常和不易感染肠道疾病；对全身而言，充足的、有活力的益生菌通过抑制各种有害菌，减少了体内毒素的生成，减轻了肝脏解毒负担。
【益生菌帮助我们清洁肠道！
】酸奶中含有大量可维持胃肠道微生态平衡的益生菌——乳酸菌，而且它们还能在肠道中繁殖。
酸奶是消化器官的清洁工，它帮助我们增加益生菌、改善肠道环境、改善便秘。
另外，酸奶中含有一种叫乳糖的糖分，乳糖的甜味能满足人的食欲，可以防止我们吃得过饱。
乳糖比白糖等普通的糖分容易分解，所以，当进入到小肠的时候并不会给小肠增加负担。
它的甜味对肠道也没有刺激。
而且，乳糖是益生菌的营养源，所以能帮助肠道产生更多的益生菌。
酸奶凭着益生菌和乳糖这两个法宝，发挥着双重功效，使肠道环境保持着正常状态。
【酸奶帮助人体产生“减肥维生素”！
】酸奶中的益生菌能够制造B族维生素。
B族维生素是一种“燃烧脂肪的维生素”，它具有把体内多余的脂肪转化为能量的功效，其外号为“减肥维生素”，是一种有减肥效果的维生素。
光凭这一点，大家就可以知道酸奶是否适合于减肥。
更何况，通过喝酸奶，增加了体内的益生菌，减少了有害菌，所以使内脏的机能也得到有效恢复，这样身体就能产生分解脂肪的酶——脂肪酶了。
随之，胰脏的机能也变得活跃了。
另外，脂肪在体内无法积累，减肥自然也就成功了！
【有效缓解“第二大脑”的压力】在前面我已经介绍过，消化器官是人体的“第二大脑”，它真的是敏感而又容易受到压力的器官。
肠道环境也是消化器官的一部分，它的恶化对于“第二大脑”施加的压力就太大了。
所以说压力是减肥的大敌一点都不为过！
压力大了，会刺激食欲，这样就很容易暴饮暴食。
但是，通过喝酸奶来改善肠道环境的话，“第二大脑”的压力就消失了，旺盛的食欲也就遏制住了。
神奇的美白效果立竿见影【酸奶的美肤效果非常强大！
】肠道环境的改善可以使消化器官中酶的功能得到加强，进而使营养成分可以充分地被小肠等消化器官吸收。
这些成分随着血液流动被输送到身体每一个角落的细胞当中，从而使每一个细胞都变得充满活力。

第一图书网, tushu007.com

这样，我们的皮肤就有光泽了。
肌肤的新陈代谢变好后，暗沉和雀斑自然会改善，而且还有美白的效果哦。
当全身上下每一寸肌肤都能达到健康的状态之后，我们自然就能拥有朝气蓬勃而又美丽诱人的肌肤了。
……

第一图书网, tushu007.com

后记

自古有句俗语：“ 饿着肚子怎么打仗？
”这句话教会人们，要打败敌人，如果自身没有强健的体魄，就是披着铁甲也是无济于事的。
我把这句俗语理解成：“ 要想过上健康的生活，就要具备健康的体魄和乐观的精神。
”我们大家都是从食物当中摄取体力的源泉——能量的。
这都是托了酶的福，它消化了我们吃的食物，将营养输送到全身，最后转化成了我们生活中所需要的能量。
也就是说，人必须吃才能健康。
在酸奶水果减肥中，水果和酸奶是和一日三餐同时吃的。
大家往往都认为“ 减肥=节食 ”，但其实我倡导的是一种“ 吃并瘦着 ”的减肥方式。
不能因此就认为，晚上吃很多糕点或者乱吃一通也能健康哦！
在酸奶水果减肥法中，休整和改善自己的生活方式也是有必要的。
请大家享受应季水果的同时，开始我们的酸奶减肥法，成功实施使你美丽健康的减肥方法吧！
2009年11月18日（晴冷的星期三 午后时分）从书房眺望着院子里的墨西哥绿番茄的果实和黄色的花……本桥登

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

三个星期之后，体重居然减掉了5kg！
轻轻松松就瘦下来了，皮肤也变得水润又白皙，真的很开心啊！
——安藤夏著名女艺人28岁两个月之后，体重减了7kg！
身材好像回到从前了耶！
而且人家对我说：“皮肤变得好好哦！
你下多大血本来保养啊？
”高兴之余，我不禁想：“这真是一举两得呀！
”——田边春奈学生22岁用了酸奶水果瘦身法之后，每天的排便时间变得规律了，也不怎么馋零食了，还会自然而然地提醒自己“远离脂肪含量高、热量高的食物”。
朋友们都说“整体看上去瘦了”！
——M.N小姐公司职员31岁

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《窈窕酸妞妞!酸奶水果瘦身书》具有以下卖点：●日本销量NO1 的减肥天团系列书，最重磅一弹！
●日本著名女艺人亲身体验，3周轻松减4.7Kg！
同时肌肤变白嫩！
●所有女生都爱吃的食物：水果酸奶 让你甜蜜美味变苗条！
●不但不用节食，三餐还能多吃一道！
●健康！
！
！
酸奶水果减肥法通过提升免疫力，调节体内环境让你变瘦变美！
《窈窕酸妞妞!酸奶水果瘦身书》：●肠子清干净，自然瘦下来！
改善便秘、腹泻●不用改变生活习惯，不用对淀粉类，脂肪类忌口！
●肌肤又滑又美，斑点黯沉改善，健康看得见！
●内脏功能变得更强，免疫力提升，不会生病！

第一图书网, tushu007.com

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