<<内脏脂肪,你必须减>>

图书基本信息

书名:<<内脏脂肪,你必须减>>

13位ISBN编号:9787807638087

10位ISBN编号:7807638087

出版时间:2012-8

出版时间:广西科学技术出版社

作者:[日]青木晃,友利新著,冯宇宁译

页数:157

字数:92000

译者:冯宇宁

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

<<内脏脂肪,你必须减>>

前言

序言 近几年,"代谢综合征"一词已经被众人所熟知。 肥胖,特别是内脏里积蓄脂肪的肥胖,已经成为导致生活习惯性疾病的重大诱因之一。 正因如此,许多人认识到了"注重饮食,加强运动,生活有规律"的重要性。 确实,这样的生活观念是正确的,但事实上,这样的生活方式并不适合所有人,效果也会因人而异。 特别是在现代社会中,有些人的生活昼夜颠倒,有些人三餐饮食不规律,而有些人根本没有时间去运动。

因此,在这样的时代,我们更需要停下忙碌的脚步,去思考如何让自己保持健康,拥有舒适的生活方式,才能在接下来的日子里享受快乐、有意义的人生。

拥有健康的生活,并不是要刻板地"那个必须要做""这个绝对不能做"。 而是当你想到要提高生活品质,享受更加舒适的人生时,就会自然而然地拥有它了。

曾造访我抗衰老诊所的众人之中,有不少都有潜在的代谢综合征,但是真正想要消除内脏脂肪的人却少之又少。

许多人都有"我想消除脂肪块""我想变得更苗条更漂亮""很想脸上的色斑跟细纹消失"等愿望,于是,在逐个解决这些问题的过程中,大家又重获原本的健康身体,最后的结果不仅解决了外表的问题,还避开了患上代谢综合征的危险,这样的实例可谓是数不胜数。

在当前,我提倡最适合自身年龄的抗衰老生活方式。

只要抱有"我想时刻保持年轻""我想变漂亮""我想帅气的生活"类似的想法,就能够轻松摆脱代谢综合征的危险。

因此,某种意义上而言,抗衰老可谓是通向健康的第一步,是一种文化,也是一种哲学。

在本书中,我不仅针对代谢综合征进行了介绍,还从多种角度对饮食生活以及代谢问题、自主神 经的正确运动方式,甚至美丽、帅气的生活方式进行了探讨。

此外,我还会具体介绍一些在家中也能击退代谢综合征的方法,包括周末微断食法、柔软体操等。

借此机会,希望大家能够了解代谢综合征的存在,获取正确的相关知识,从而关注于此。 如果大家能够从此书中获得帮助,真正享有健康的每一天,哪怕只有一点点,我们也会感到无比荣幸

<<内脏脂肪,你必须减>>

内容概要

糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝,已经成为困扰现代人健康的常见疾病,而且发病年龄有越来越年轻化的趋势。

内脏脂肪超标便是引发这些疾病的罪魁祸首。 预防与治疗糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝的关键,就在于减去多余的内脏脂肪。

本书作者青木晃是日本著名医学专家,在治疗此类疾病方面有非常深入的研究和独到的见解。通过本书,读者不仅能了解内脏脂肪堆积对健康的危害,更能获得减掉内脏脂肪的若干有效方法。本书的另一位作者友利新是曾获"日本小姐"称号的美女医生,她在如何保持健美体态方面也颇有见地,能够为减脂提供有效的方法。

<<内脏脂肪,你必须减>>

作者简介

青木晃,毕业于日本防卫医科大学医学部。

曾在防卫医大、东京大学医学部临床检查部、旭川医科大学等从事内分泌、代谢内科的临床以及研究 工作。

现为惠比寿抗衰老诊所院长,兼任日本抗衰老医学会评议员、日本抗衰老医学会专门医师、日本糖尿病学会专门医师、日本内科学会认定内科医师。

友利新,毕业于东京女子医科大学。

曾在该大学医院的内科工作,后转到皮肤科任职。

兼任日本内科学会会员、日本糖尿病学会会员、日本抗衰老学会会员。

现在,她一边在新药开发研究所及东京都内的诊所工作,一边与杂志、电视等媒体合作,普及美容与健康的科学知识。

此外,她还获得2004年度第36届日本小姐亚军,被誉为日本美容界"时尚美颜医师"

<<内脏脂肪,你必须减>>

书籍目录

第一章 为了始终保持年轻靓丽的人生

1.1 内脏脂肪型肥胖夺走了健康与年轻

40~74岁之间,有1/4的男性、1/5的女性身体亮起红灯

虽然是在标准数值以内,但依然不是绝对健康

带来方便生活的可怕的生活习惯病

你属于"洋梨型肥胖",还是"苹果型肥胖"

如果置之不理会导致生命危险的内脏脂肪

提高生活质量,改变观念意识,击退肥胖与衰老

1.2 通过抗衰老,与代谢综合征说再见

抗衰老的第一步,就是拥有健康的每一天

减肥可以恢复年轻,提高生命质量

1.3 谁都会有瘦不下来的理由

肥胖原因千差万别,解决对策各不相同

饮食过量与运动不足不是导致肥胖的唯一原因

1.4【你究竟属于哪种类型的肥胖】饮食问题型——问题不仅仅是吃得过多

减肥并不只是减轻体重

如果营养摄入不足,即便是吃低热量食物也绝对瘦不下来

1.5【你究竟属于哪种类型的肥胖】运动不足型——摄入的能量无法彻底消耗

消耗不掉的能量将转变为脂肪,储存在体内

运动不足的人正在逐渐增多

1.6【你究竟属于哪种类型的肥胖】代谢低下型——食量没变却莫名发胖

限制饮食的减肥方法已经过时了

只要进行肌肉锻炼,即便不限制饮食,也能提高基础代谢

1.7【你究竟属于哪种类型的肥胖】自主神经?激素问题型——交感神经运动能力低下自主神经紊乱会导致脂肪不易燃烧的体质

把握减肥关键的"蒙娜丽莎"

自主神经与激素的分泌有重大关系

1.8 若能追求外貌的美丽,就能实现内在的美丽

第二章 肥胖与衰老都是可以预防的

- 2.1 抗衰老竟成了击退代谢综合征的最有效方法
- 2.2 抱着"我想变帅气""我想变漂亮"的心情,总会迎来击退代谢综合征的那一天
- 2.3 以往的生活习惯指导已经过时了,请使用具有独创性的健康方法

第三章 抗衰老指南

- 3.1 定能找到一种适合你的减肥方法
- 3.2 为了美丽帅气的人生,努力成为"都市型原始人"
- 3.3 为身体解毒、净化、复位——周末酸奶瘦身法
- 3.4 利用周末让身心复位——实践周末酸奶断食法
- 3.5 20是减肥的关键词
- 3.6 减肥的关键就是好好吃东西
- 3.7 为身体提供水分,加速细胞代谢
- 3.8 能弥补饮食不足的瘦身营养补充剂
- 3.9 30秒柔软体操,充分燃烧脂肪
- 3.10 改变淋浴方式,活跃自主神经
- 3.11 "我想变漂亮"的意识终将改变身体的内在与外在
- 3.12 有品位的生活方式会让你获得最佳的抗衰老效果

第一图书网, tushu007.com <<内脏脂肪,你必须减>>

第四章 解答你的疑问与烦恼

<<内脏脂肪,你必须减>>

章节摘录

3.1定能找到一种适合你的减肥方法 我在第一章和第二章中已经从代谢综合征、难以瘦下来的现状以及抗衰老的观点等几个方面,介绍了一些对心理和身体都健康有益的瘦身方法。

本章将介绍一些具体的方法,教大家如何变成易瘦体质,每天都能拥有健康。

尝试了这样那样的减肥方法却无法坚持下去的人,如果能够知道自己始终瘦不下来的原因,就能够对症下药,找到适合自己的减肥方法了。

这如同应对皮肤问题以及发质问题一样。

"我想要变漂亮"这种发自内心的想法,其本身所具有的生命力以及活力应当成为我们"蜕变"的动力。

那么,我们就从传统的减肥方式确认起吧。

首先提到的就是众所周知的饮食和运动。

提到饮食,很多人都会认为只要单纯地控制摄取热量就可以达到减肥的目的,其实这是一个误区。

因为就餐时间、就餐方式、耗费时长、食物材质等因素都会影响减肥的效果,所以,不是要控制饮食,而是要重新审视饮食的整体结构。

稍后,我还会介绍正确的喝水方式。

提到运动,自然很容易理解了。

除了散步、慢跑、游泳等有氧运动,肌肉锻炼也是常见的运动方法。

最近兴起的塑身运动(锻炼身体内部的肌肉)对减肥也很有效。

但是,日常生活中除了限时限量那种固定的运动形式之外,还有许多不同形式的运动方式。

比如我会提到"边做事边运动"的形式。

但是,想必大家也知道,有些人仅靠饮食和运动是无法达到减肥效果的。

减肥的四个重要因素中除了饮食和运动之外,剩下的两个重要因素之一就是代谢。

只要提高基础代谢,就能有效地实现减肥,这一说法已被广泛接受。

但是,仅仅强调基础代谢是不够的。

因为局部代谢(身体某一部分的代谢)、糖分代谢、脂肪代谢等都与减肥息息相关。

局部肥胖是由于局部代谢低下所造成的。

如果能够采取正确的方法——例如提高相应部位的代谢机能,就有可能实现局部瘦身。

除此以外,最后一个重要因素是自主神经。

<<内脏脂肪,你必须减>>

编辑推荐

一本35岁后才有用的书! 横扫日本畅销榜 对减脂有奇效 内科医生、选美皇后共同打造

<<内脏脂肪,你必须减>>

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