

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

图书基本信息

书名：<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

13位ISBN编号：9787811008876

10位ISBN编号：7811008874

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马克·海曼

页数：223

译者：肖旭

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>

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

前言

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

内容概要

为什么有些人吃得再少也发胖？

摄入脂肪真的会导致人长胖吗？

通常你会以为是我们忽视了一些饮食细节，而海曼博士却要告诉你，而是因为你和别人的基因不一样。

我们所知道的那些关于节食和减肥的知识大多不是真实的，反而会导致体重增加；我们真正要做的，只是需要食用与基因相和的食物。

海曼博士首次在书中粉碎了那些会迷惑、误导人体重增加的七个神话，揭示了减肥新科学的七条秘诀，并把持久减肥的所有七条秘诀制定成一个简单的计划，如果施行的话，能在八周内助你减掉5千克~10千克！

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

作者简介

马克·海曼 医学权威

医学博士，哈佛大学附属医院——坎伦医院内科主任，美国功能医学研究院主席。
美国白宫委员会和公共卫生部部长信赖的健康顾问。

曾在峡谷牧场——世界最顶级的健康理疗度假中心担任了十年的联合医疗主管。
功能医学领域声誉最高的期刊《健康与医疗的替代疗法》主编。

明星人物

四次荣登《纽约时报》畅销书作家榜单。

《纽约时报》畅销书作家、专栏作家，著名的演说家。

代表作有《超级预防》、《超简单饮食疗法》以及《超级新陈代谢食谱丸

在CNN、PBS、FOX、NPR、《今日美国》以及其他许多电视和广播节目上都有关于他的专访和介绍

。媒体上的高曝光率已让他成为妇女保健和大众健康节目的明星人物。

曾在中国居住和工作10年，对中医食疗倍加推崇。

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

书籍目录

作者手记

前言

第一部分 导致体重增加的七个神话

第一章 饥饿的神话：少吃+多运动=减肥

第二章 卡路里的神话：卡路里生而平等

第三章 脂肪的神话：摄人脂肪会使人长胖

第四章 碳水化合物的神话：少吃或不吃碳水化合物能使人苗条

第五章 相扑的神话：不规则吃饭会让人减肥

第六章 法国人矛盾的神话：法国人苗条是因为他们喝酒吃黄油

第七章 执政者的神话：政府的饮食政策和食品规范保护我们的健康

第二部分 减肥新科学的七条秘诀：身体主人的手册

第八章 在体内打造超新陈代谢：七条秘诀总揽

第九章 控制食欲：以控制大脑的化学作用实施减肥

第十章 减压：压力使人长胖，放松使人苗条

第十一章 平息炎症之火：使人增重的暗火

第十二章 预防氧化压力或“生锈”：阻截自由基

第十三章 变“卡”为“能”：提高新陈代谢效能

第十四章 增强甲状腺功能：最大限度地提高主要代谢激素

第十五章 珍爱肝脏：清除有害的体重

第三部分 超新陈代谢的秘方

第十六章 超新陈代谢秘方总揽：基于科学的全食饮食方法

第十七章 怎样打造自己的超级厨房：开始打造厨房

第十八章 避开危险、迎接挑战

第十九章 改掉坏习惯、准备开始计划

结论 结尾感言：关于过去与未来的思考

附录 药草与补充剂

致谢

作者介绍

快来参加超新陈代谢社区，开始自动减肥的简单方案

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

章节摘录

第七章 执政者的神话政府的饮食政策 和食品规范保护我们的健康食品政治艾丽丝 (Alice) 有三个孩子，最大的12岁，最小的8岁，每个人都有自己的课余活动——小提琴课、美术课、足球、爱尔兰踢踏舞。

她发现自己在车里待的时间比在家的时间还多，当然也比在厨房待的时间还多。

她成了“在车上吃饭的人”（她的孩子们也一样）。

他们经常一起在车内吃饭，很少有在桌旁聚餐的机会。

即使他们一起在桌旁吃饭，也经常是比萨或外卖。

她说道，谢天谢地，到处都有快餐店！

她不是个例，每周30%的美国人至少有一顿饭是在车上吃的，有1 / 5的人在麦当劳吃早餐！

慢慢地，她的体重开始增加了。

孩子们也开始长胖了。

大量存在的劣质食物带来了方便，但它们却缺乏营养物质，富含糖的卡路里以及反式脂肪，因而不值得我们去购买。

但是，由于工作忙，她几乎不知道还有什么其他选择。

事实上，要找到快捷、方便、无害的食物几乎不可能。

由于我们在一起共事，她知道了怎样选购、快速准备真正的全食点心和饭菜，这样她就可以带出和孩子们一起吃。

而且，我曾委婉地建议，如果不给孩子们安排每样活动，她也照样是个好妈妈。

因为全家一起准备晚餐，坐下来慢慢地享用也是非常有意义的。

我告诉她垃圾食品没有任何营养价值，她也听从了我的建议。

不过也不是完全听从，也没有马上实行；但是她发现，稍做准备她每天就能吃到真正的食物，也能够减掉在车上吃饭带来的体重了。

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

编辑推荐

《超新陈代谢轻松自动减肥法》是国际顶尖医学专家的一线体验，首次揭开营养基因组学，食物怎样与基因交流的减肥科学，吃对了，身体会发出减肥与健康的指令，吃错了，身体则发出增重和生病的指令，一本美妙绝伦的健康减肥书，送给自己、家人、朋友最好的礼物，现在，海曼博士为你量身定制，简单易行的超新陈代谢八周减肥计划，唤醒隐藏在DNA中的脂肪燃烧密码，让你从此永久减肥、不致反弹、健康一生。

<<超新陈代谢轻松自动减肥法>>

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>