

減肥聖經



[減肥聖經_下载链接1](#)

著者:邱正宏

出版者:聯合文學

出版时间:20050201

装帧:

isbn:9789575225124

◎喝水可以減肥？

(X) →只可以填充胃空間，喝多了會「水中毒」。

◎戒澱粉就可以減肥？

(X) →一碗白飯熱量等於四根香蕉，是熱量問題，減量即可，澱粉無罪。

◎吃藥就可以減肥？

(X) →在減肥停滯期吃藥的確有幫助，但它不是最重要的因素。

◎雞尾酒療法最適合減肥？

(X) →每種藥性都有副作用，食用過多藥物有害身體。

◎女人愛美才減肥，男人沒關係？

(X) →其實根據調查，男性過胖比率高於女性，千萬別輕忽。

◎節食加上大量運動一定會成功？

(X) →節食瘦身會復胖，過度運動會造成運動傷害。健康甩開全身脂肪，全民減肥運動開始！

你相信嗎？在台灣，每四個人就有一個是胖子。其實肥胖是種慢性病，會導致高血脂、高血壓、腦中風、痛風……

減肥可以不必節食勒緊褲帶，也不用天天運動、氣喘如牛。本書集結陽明大學藥理所教授潘懷宗與專業減肥門診醫師邱正宏，多年臨床研究成果，只要按照書裡所說的「飲食333」、「運動333」、「藥物333」，三餐定時、飯吃三分飽、熱量少三百，每週動三次、每次三十分鐘、持續三個月，藥物重要擺第三、種類不過三、過三要檢討，謹守上述原則，就可以瘦得健康又均勻！

台北市長．馬英九：臺北市於九十一年開始推動「健康減重一百噸，活力長壽臺北城」活動，推廣以運動籍飲食來減重的方式，在一年中成功地減少市民一百八十噸的贅肉。本書深入淺出教導正確減肥知識，帮助大家健康「想瘦」，與市府的目標完全一致，希望大家一起營造陽光活力的城市。

台北市立聯合醫院院長．張珩：潘懷宗教授以其專業的學識涵養及豐富之廣播主持經驗，集合邱正宏醫師之醫藥專業，針對時尚保健話題出版此書，提供實用的瘦身運動策略，讓讀者能輕鬆無負擔地「健康享瘦」，值得注重健康的您閱讀珍藏。

台北市議員．侯冠群：余出生之時，體重即達五千多公克，又因工作環境與飲食習慣，導致窮其一生均與肥胖搏鬥拉鋸！舉凡各種藥物及偏方，余均嚐試採用，然稍一疏忽便立即復胖，且對身體造成傷害。幸得識潘博士授以正常減肥觀念，得知「只進不出，焉有不肥之理；好逸惡勞，更為發福之源」，實為減肥之不變真理，故特此為文推薦，望諸胖哥胖姐身體力行！

作者介紹：

邱正宏

學歷：國立陽明大學醫學士、美國紐約大學醫學中心研究

經歷：中華民國肥胖研究學會肥胖症專科醫師、台灣肥胖醫學會會員、美國減肥專科醫學會會員、北美肥胖研究學會會員

現職：景升聯合診所院長、減肥門診醫師

潘懷宗

學歷：美國艾默雷大學神經化學及分析化學博士、東吳大學理學院化學系學士

現任：台北市議員、教育部全國反毒教育委員會委員、國立陽明大學醫學院藥理所兼任教授、國立中央大學通識中心兼任教授、國立政治大學及國立清華大學「基礎醫學」授課教授

經歷：第三屆國民大會代表、新黨全委會祕書長、健康電台（FM90.1）「保健最前線

」節目主持人、News 98 (FM98.1) 「名醫on call」節目主持人，國立陽明大學專任副教授、教授、儀器中心主任、副總務長、主任秘書

目录:

[減肥聖經_下载链接1_](#)

标签

时尚

评论

[減肥聖經_下载链接1_](#)

书评

[減肥聖經_下载链接1_](#)