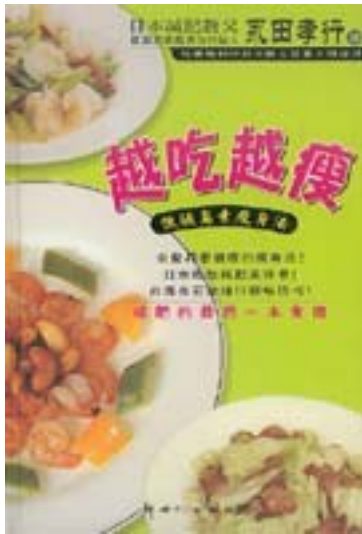


越吃越瘦



[越吃越瘦 下载链接1](#)

著者: (日) 永田孝行

出版者: 新世纪出版社

出版时间: 2003-8-1

装帧: 精装本 (铜版纸彩印)

isbn: 9787540526542

人体内的胰岛素大量分泌会使脂肪堆积，这是肥胖的最根本原因，低胰岛素瘦身法让你无需为了减肥而忍饥挨饿，也不必拼命运动，只要吃“低胰岛素”的食物，身体就不会囤积脂肪，怎么吃，都会瘦，还很健康哟！

《越吃越瘦》是作者专门为中国读者“度身订作”的，为此作者专程到中国人生活的地区，亲身了解中国人的饮食习惯，有针对性地设计了最适合中国人的低胰岛素瘦身食谱，家常炒菜，日常小吃，美味汤品……任你挑，任你吃，既简单又易做，让你吃得开心，瘦得过瘾！

目录

序

PART1 低胰岛素完全瘦身原理

完全不用斤斤计较热量的瘦身法！

什么是胰岛素

胰岛素大量分泌是肥胖的元凶！

瘦身第一步：改吃低胰岛素食物

什么是GI值（升糖指数）？

你担心得糖尿病？更要用低胰岛素瘦身法！

PART2 7天快速瘦身食谱

低胰岛素7天瘦身绝招

简单美味瘦身食谱

PART3 低胰岛素美味大集合

低GI外食自由吃

外食族8大终极指南

30种小吃大剖析

STEP2 享瘦火锅大口吃

低GI火锅有撇步

低胰岛素火锅料——下锅顺序大攻略

附录

低GI值食物表

永田式完美曲线塑身操

作者介绍:

永田寿行，国际著名健康瘦身权威，日本当前最炙手可热的“低胰岛素瘦身法”创始人。曾任东京大学医学系研究科健康增进科学研究员及顾问，专攻肥胖及新陈代谢。现任日本健康开发中心健康科学研究所所长、国际健康教育组织西太平洋北区健康科学研究所所长。

他所倡导的“低胰岛素瘦身法”在日本掀起了一股“低胰岛素革命”的风潮，已有数以百万计的读者见证使用中！已出版“低胰岛素瘦身法”相关著作三十七种，本本畅销！《越吃越瘦》是作者特别为中国读者而写作，专门针对中国人饮食习惯而设计的。

目录:

[越吃越瘦 下载链接1](#)

标签

健康

评论

[越吃越瘦 下载链接1](#)

书评

[越吃越瘦 下载链接1](#)