

7天瘦肚子的神奇蔬果汁



[7天瘦肚子的神奇蔬果汁_下载链接1](#)

著者:[日]藤井香江

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9787534156700

《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》是果汁减肥女王藤井香江“独家特调”的健康减肥果汁配

方。介绍90道愈喝愈瘦的美味果汁，食材简单、好买，一次只要3分钟就搞定。每天早餐空腹喝一杯，2周减4公斤！让你30岁照样拥有18岁的水嫩肌肤。不论大家是否喜欢喝蔬果汁，早餐果汁减肥都能持续下去，因为早餐果汁美味、健康、营养，简单省时，不用担心身体变寒，一整年都是瘦身的好时机——春排毒，夏快瘦，秋修复，冬代谢！

作者介绍:

藤井香江，1975年出生。鸡尾酒&果汁调配师、美容编辑&作家。17岁时因为停止运动的习惯，体重从50公斤飙升至70公斤。于是下定决心减肥，挑战各种方法皆宣告失败。陷入“体型肥胖却营养失调”的状态，为了调理身体，每天早上喝现榨的新鲜蔬果汁，开始实行“早餐果汁减肥法”。

利用自己研发的新鲜蔬果汁食谱成功度过减重停滞期，半年内减重20公斤。现在依旧继续每天“早餐喝果汁”的生活习惯，体重未曾反弹过，而且15年来都维持减重后的体重和身材。著作有《美容健康效果一级棒！鲜榨果汁》、《疗愈身心的夜间饮品》等。

目录: Part 1 半年瘦20公斤不反弹！史上最有效的“早餐果汁减肥法”
曾经不吃淀粉，只吃香蕉都失败，改成早餐喝神奇蔬果汁，竟然瘦20公斤
早餐喝果汁，肥胖体质改变了！实现梦幻体重，49公斤！15年没反弹
胖或瘦，“酶”是关键！新鲜水果蔬菜汁，让脂肪快速燃烧
早上是减肥黄金时间，配合生理时钟减肥最有效
早餐喝果汁——贵妇不说的美丽秘诀，便秘消失、美肌、抗老化
就从明天开始变瘦吧！人人都适用的早餐果汁减肥计划
1日断食果汁轻松排除毒素，体内净化，毫不费力就能瘦
希望健康快瘦的人，可以挑战3日果汁微断食法
12种最棒的减肥果汁食材，美味、耐放、超好买
好生活，保存你的珍贵酶
Part 2 一日1杯“高酶果汁”，帮你狂甩脂肪，不运动也能瘦
“早餐果汁减肥法”的四大重点
制作果汁的基本工具
超简单！好喝！“新鲜早餐果汁”的基本制作步骤
“目测”也OK！喝出健康窈窕，减肥果汁这样做
摄取大量酶！超推荐！高酶果汁Best4
改善减肥期间不适症状，酶100分！美味疗愈果汁
超美味混搭果汁，只要“比例”对了，减肥果汁也可以很好喝
Part 3 只要3分钟，DIY果汁好简单！“愈喝愈瘦”的减肥果汁
燃脂排毒果汁——让脂肪快速燃烧
成功燃脂的必胜攻略
“快瘦美白”果汁——贵妇最爱的配方
窈窕快瘦的攻略术
“养瘦净化”果汁——帮身体排毒、修复
养瘦净化的攻略术
“活力代谢”果汁——身体暖和，肥肚OUT
促进燃脂效率攻略术
减肥的好帮手！喝了会变成“易瘦体质”的果汁
3种食物酶，健康瘦身超有效
Part 4 不发胖、不怕身体变冷、血糖不升高！早上空腹喝蔬果汁，减肥一定成功
Part 5 8个黄金关键点，让你远离初老现象，瘦更快！你一定要知道的减肥常识
两个重点，午餐、晚餐不再烦恼怎么吃
午餐这样吃能提升减肥效果，瘦得更快
解毒食材大公开，果汁快速排毒
五色蔬果营养满分

色彩食材让你远离“初老一族”
选购食品时，请留意GI值
了解食品的真面目，不让毒素危害身体
六款温暖的“助眠饮品”，陪你度过失眠的夜晚
.....[\(收起\)](#)

[7天瘦肚子的神奇蔬果汁_下载链接1](#)

标签

减肥

健康

神奇果蔬汁特效减肥

7天瘦肚子的神奇蔬果汁

饮食

水果

生活

日本

评论

虽然减肥效果不如作者所说的如此神奇，但是每天给自己做一杯健康蔬果汁，还是很赏心悦目的

书是不错呀，但是那各种果汁好复杂

试一试…

学到一个词 “酶”

一句话概括就是用果蔬汁代替早饭，打算试试看，也不算麻烦~

算是比较全面可以照着做

我也是醉了，百度阅读里面花钱买了正版，开始读的时候才发现是两本书，买的是《7天瘦肚子的神奇果蔬汁》，要不要这样啊！

针对四季提供了相应的果汁食谱，后面补充了些抗氧化提高新陈代谢的，主要食材与a
食材搭配，操作性挺强的。
目录没有起到纲要的作用，翻完发现逻辑还可以，愉快的实践中，味道都还不错

还是不习惯早餐只喝果汁。这种噱头的书名以后还是不要相信吧。就当做教你如何做果汁，来看吧~

看上去不错。

[7天瘦肚子的神奇蔬果汁_下载链接1](#)

书评

这本书本来是给女友看的，女孩子总是一心想要瘦肚子不是？不过书拿到手后，我自己倒看得更多。不仅看，还亲自买了一个搅拌机”加以实践“。这大概颇能说明这本书的”魅力“。

说的也是，本书作为一本果蔬汁制作指导，不仅有详细的方法指导，各种食材的功效说明，多达近百种的...

我老爸经常说一句话：瘦人想胖不容易，但胖人想瘦一点都不难。我不知道那些想要减肥的女孩子们对这句话怎么看，不过想想前段时间从地震灾区存活下来的“猪坚强”，大家可能就会深有感触了吧。

想瘦，其实很简单，就是少吃多运动。但这事儿说着简单，谁也不愿意像困在地...

如果不是瘦到晚上站在那儿，让人远远瞧去分不清是人还是路灯杆子的话，现在就连那种身材好到让人妒嫉的MM都会喊着要减肥。这虽然不是一个以瘦为美的时代，但，要说某人“珠圆玉润”，听的人绝不认为这是一句赞美。时光流转，一天天地，我家的小帅哥的身高看着看着往上窜，而我...

近些年来，也许是应了“心宽体胖”这句老话，我的体重也从120斤长到了135斤，而屡屡提醒我这一现象的，就是不断加码的腰围而导致裤子的不停更换。我曾经在十几年都始终保持在公众面前的瘦子形象，也随着肚腩的凸出而烟消云散。老婆常趴在我腰间的“三层肉”上，悲哀的说，“腹...

几乎每个女孩子都有过减肥经历，不管她是不是需要减肥，回想当年的各种减肥方式：3天只喝减肥汤，每天跑步2个小时等等，有的方法只是有些让人难以忍受，有的方法却是伤身又伤心，但从效果来说，真的有效果的确实不多，以前年轻，少吃多运动还是管用的，但随着年纪的增长，即使...

我身材还算不赖，体重也不太超乎标准，不过女人一过三十多多少少都会有点小肚腩的，这个小肚腩是我的一个心病，所以我也有天下女人都有那个减肥瘦身的通病，不过还好，我特别崇尚科学减肥健康减肥的人，所以前前后后曾经尝试过很多诸如“空腹力革命”和做健身操、慢跑、瑜伽...

世界上有两种人，一种是怎么吃都不胖的人，另一种是吃什么都长肉的人。很不幸，我属于后者。从二十多岁起，每隔一段时间我就要和脂肪做一下斗争，真可谓是持久战了。特别是有了小孩之后，每天过得太辛苦，无论从生理上还是心理上，都异常需要美食的慰藉。每次饱餐之后也会拥着...

当下瘦身已成为一种时尚现象，大有你不瘦身都不好意思和人家打招呼的感觉。继对自己体重要求苛刻的女士们之后，男人们也争先恐后的进入这一时尚区域。虽然每个人都知道：少吃多运动是减肥瘦身的不二法门，但人们总是想出各种窍门、捷径来企图事半功倍，因此各种瘦身方法...

自从某次一家三口去爬山而我成了那个拖后腿的人之后，减肥就成了我的首要任务。尽管深信减肥要管住自己的嘴，迈开自己的腿，只有少吃多运动才能瘦身成功，但是能抵制住美食的诱惑太艰难了，整日里清汤寡水，日子苦哇哇的，那次减肥我只坚持了不到两个月就终结了。一直以来我...

胖人应该都有过这样的感受：走路大腿会互相摩擦，想蹲下时腹部赘肉挤成一团，蹲不下不说，还憋得慌。这时会感觉非常难受。
作者因为想减肥阅读了很多的书籍，试过很多瘦身的方法。可是诸多计划只是“胖——瘦——更胖”的恶性轮回。我们生活中类似的例子肯定也不少。通过向许...

这本书是在豆友的一篇日记里看到的，从看村上春树《当我跑步时候我谈些什么》的书评中知道的一位姑娘，也从她的日记中看到了她的坚持，她用了五个月的时间减掉20斤，我看见她并没有类似打鸡血似的坚持，而是用一种近乎优雅、休闲的方式和心态在完成她的减肥之旅，这一直是我想...

因为很多豆瓣的朋友都来问我榨汁机在哪里买的，我就在这里给大家统一回复了，给大家推荐三款不同形式的榨汁机，大家按照自己的需求购买，如果提我的昵称有惊喜哦O(∩_∩)O~
低速原汁机：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=2013.1.w4023-597425421.7.FfdMQI&id=36092224259> ...

看了别人的评论对于这本书有批评有赞赏，但是我自己确实想赞赏它的。为什么？因为我实打实的真的瘦了，就连我妈妈也瘦了。
我来说说我自己怎么吃吧，书中说想怎么吃就怎么吃这点我是真的贯彻实行的。中午又是煎饺又是水煎包，有时候还来碗面条，可是我还是瘦了。但是，用客观的...

这本书留在手上的时间不短，却一直没有打开来看，适逢前段时间辞职很有空，又刚用信用卡积分换了个“料理机”，才想起我还有这么一本有用的好书呢！
减肥，当然是每个女孩子的心头好了，更何况是我这款年届四十体重逾一百二的中老年女人了。但当我打开这本书...

这本书是给女朋友看的。但这是本实践类书籍，不实践出效果，真不敢乱评价。还好，实践起来并不太难，榨汁机是现有的，秋天水果也多。于是，收到书后，就忽悠女友实践，自己也跟着喝点果汁。不过，早上只喝果汁这一条，就让伊人很不习惯，甚至开始之一这本书：只喝小米粥的话...

话说现在这个世道，第一眼美女不稀奇，第二眼美女才是真绝色——“七分姿色三分打扮”什么的，已经是很有良心了；“三分姿色七分打扮”的，那才叫没底线呢。没听过，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的嘛？这是千年前诗人的赞美，不过，想来正是因为作者在当年的那个年代，就有了全...

初步感想是：如果直接吃水果也可以瘦，我肯定是选择早餐吃水果了，就如我刚才实行的一样，一个是嫌炸果汁太麻烦，怎么着也要先买个炸汁机吧。以前买过，但效果不太好，后来就一直不想买，其实也是有了思维的惯性，前车之覆而已，如有可能再会买一个，就让我先从早餐吃水果开始...

时代的发展，社会的进步，我们早已经从“吃不饱，穿不暖”的贫穷阶段过渡到了“吃得好，吃得胖”的无奈境地。美食当前，的确会让很多人把持不住而默默沉沦。暮然回首之时，昔日的苗条身材早已不在；健康的营养均衡调节着实难以付诸行动。早在不知不觉中，我们的小蛮腰朝着救...

诗经中有云：窈窕淑女，君子好逑。意思是说那漂亮的女子，男子们都想成为她的伴侣。虽说已经不比古代，可是爱美之心人皆有之，尤其是女孩子，谁不想自己有一副好身材。可是一副好身材真真不容易实现。平时生活工作的忙碌让人们缺少时间锻炼，而一些基本的减肥项目都...

[7天瘦肚子的神奇蔬果汁_下载链接1](#)