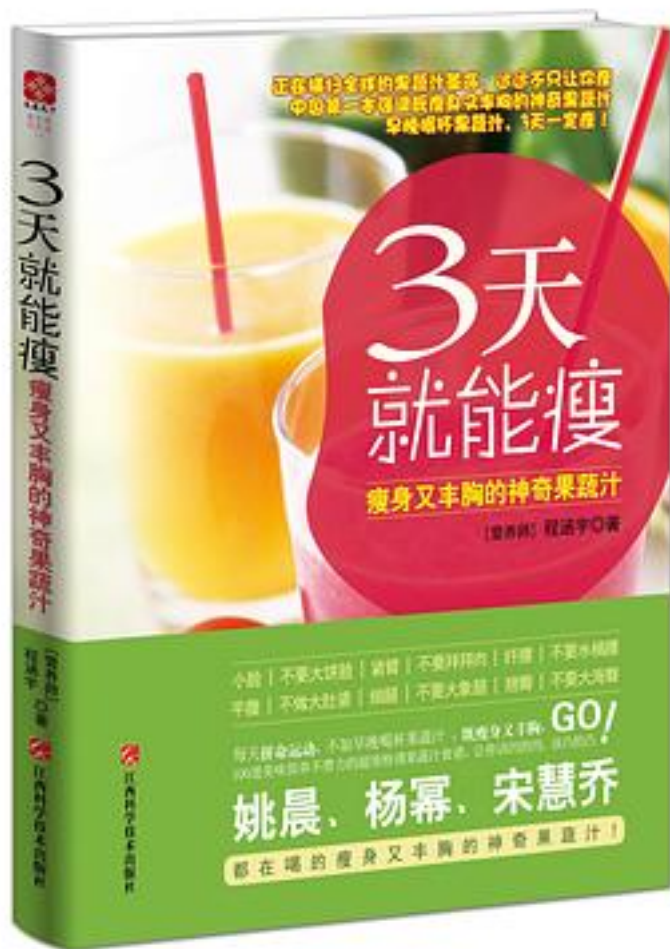


3天就能瘦



[3天就能瘦_下载链接1](#)

著者:程涵宇

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787539051604

100道特调果蔬汁，选择更多，不会腻

专业营养师特意调配，精算果蔬比例，瘦得更健康，更安全

快速瘦肚子，塑形胸部，绝不缩水

更方便！早、晚餐一餐，用特调果蔬汁替代即可

一日食谱最佳建议，让你瘦得更快速又有效

巧妙搭配四季设计，选用当季盛产水果，更加美味

这是一本台湾著名营养师写给广大爱美女士（尤其是多次减重不成功的人）的神奇果蔬汁减肥书，作者用多年的临床实际经验和亲身经历，帮助许多对于身材有所困扰的人，恢复苗条和自信，帮助无数病人重获健康。

作者介绍:

@营养师 程涵宇

作者从事营养师工作超过6年时间，帮助许多人成功减肥，服务过的病人不计其数。

本人也是靠着自己所特调的果蔬汁，拥有令人艳羡的小蛮腰。如今她不再私藏，一口气公开了100道果蔬汁食谱。

现为

沐光临床营养机构 营养师门诊 院长

台湾糖尿病卫教学会会员

台湾营养学会会员

个人经历

新光医院门诊 临床营养师

神经内外科专职营养师

台北市卫生局 减重专业营养师

KingNet 国家网路医院驻站营养师

田原香滴鸡精 营养顾问

企业营养讲师

目录: 序

别怀疑，想要瘦肚子，胸部UP，特调果蔬汁真的很有效！

第一章专业营养师调配，特调果蔬汁才会有效！

1-1特调果蔬汁这么有效的秘密，科学根据+临床经验/3

◎特调果蔬汁这么有效的秘密是什么/5

①营养师精选功效果蔬，只挑最好、最有效的来喝/5

②大量未被破坏的酵素、维生素、矿物质、植化素决定脂肪的去留/6

③不会太甜！连糖分都经过精密的计算/7
◎你不知道，小腹是你全身上下最容易瘦下来的地方/8
◎不要连胸部也一起减掉！胸部也UP，向小胸说Bye Bye/12
1-2 特调果蔬汁怎么喝才有效
◎特调果蔬汁该何时喝/14
◎错误！果蔬汁不可以这么喝/18
1-3 他们都是这样瘦下来的/20
1-4 准备好工具，不怕瘦不下来，特调果蔬汁小帮手/25
1-5 果蔬这样洗/27
1-6 超简单！好享受！只要三分钟，一杯特调果蔬汁就完成/29
1-7 美味小帮手！掌握诀窍，特调果蔬汁更美味/31
◎Key Fruit的魔法，怎么搭都好喝/31
◎色彩缤纷，特调果蔬汁也能跟夏天一样耀眼/31
◎渐层式特调果蔬汁，视觉超推荐/32
◎浓郁香气、滑顺口感、惊奇效果/32
◎独特浓郁香气，启动味觉疗愈/33
1-8 不复胖！搭配正餐的一日食谱建议/34
第二章超简单、又好美味！美女营养师的魔法果蔬汁秘密
2-1 特调果蔬汁好喝的秘诀/44
◎买对果蔬，特调果蔬汁会加倍好喝/44
①新鲜还不够，熟度是关键/44
②酸味、甜味、风味都强烈，当季的最好/44
◎掌握比例原则，风味加倍/45
◎注意这些小细节，果汁风味更佳/46
2-2 抓住原则，这些材料都好买/47
*柑橘类/47
*莓果类/48
*核果类/49
*仁果类/50
*瓜果类/50
*其他水果/51
*蔬菜类/53
*五谷根茎类/55
*坚果类/56
*其他材料/57
第三章决不私藏！消小腹、胸部UP的特调果蔬汁食谱一次公开
◎效果超神奇！消小腹、胸部UP的特调果蔬汁/60
◎胸部快快UP！最有效的美胸特调果蔬汁/63
◎加强甩油下半身！超快速消小腹的特调果蔬汁/66
◎无瑕美肌！美白淡斑又瘦身的特调果蔬汁/70
◎精神饱满！消除疲劳又快瘦的特调果蔬汁/73
◎完美肤质！皮肤Q弹又甩油的特调果蔬汁/76
◎身体轻盈！排便顺畅又燃脂的特调果蔬汁/79
◎好姊妹来也不怕！经期饮用也适合的特调果蔬汁/82
◎改善瘦身期间的不适！整肠健胃的特调果蔬汁/85
◎元气满点！电眼抗压的活力特调果蔬汁/86
◎稳定情绪！舒缓心情又窈窕的特调果蔬汁/89
◎消水肿！身体舒爽又轻盈的特调果蔬汁/92
◎提升免疫力！美味又疗愈的特调果蔬汁/95
第四章一年四季都曲线玲珑！搭配当令食材最美味、每个季节都有好身材
◎春季：打底！在一年的开头先养出瘦身好体质的特调果蔬汁/100
◎夏季：燃脂！对抗高温、清爽解油的特调果蔬汁/103
◎秋季：排毒！万物丰收的季节，好喝又不胖的特调果蔬汁/106
◎冬季：保暖！促进血液循环，温暖身体的特调果蔬汁/109

第五章特调果蔬汁Q&A

Q1 果汁那么甜，会不会反而愈喝愈胖？ /114

Q2 特调果蔬汁是否适合长期喝？ /114

Q3 果蔬汁什么时间喝比较好？ /114

Q4 大家都说果蔬汁太寒，喝久了是不是会伤身？ /115

Q5 为什么膳食纤维那么重要？ /115

Q6 许多果蔬汁打完之后会有很多泡泡，怕喝进很多空气怎么办？ /115

Q7 该如何挑选适合自己的果汁机？ /116

Q8 吃生菜色拉可以替代特调果蔬汁吗？ /116

Q9 已经要去皮的果蔬还需要清洗吗？ /116

Q10 任何果蔬都能榨汁吗？ /116

Q11 水该怎么选择？矿泉水、反渗透水，还是蒸馏水？ /117

Q12 可以在调理机中直接加入市场上的五谷杂粮或是坚果粉吗？ /117

Q13 为什么喝果蔬比吃果蔬来得好？ /118

Q14 喝果蔬汁减肥，是不是其他东西都不能吃？ /118

Q15 辛苦减重，结果某天只吃一顿大餐，结果全部都胖回来了怎么办？ /118

Q16 是不是健康的东西都很难吃，好吃的都不健康？ /118

Q17 感冒时是否能喝特调果蔬汁？ /119

Q18 可以加糖吗？如果可以，加多少？糖又该怎么挑呢？ /119

Q19 若我无法喝牛奶，那食谱内有添加牛奶的特调果蔬汁该怎么办？ /120

Q20 喝进含有柠檬、菠菜、芹菜等感光食物会让人变黑吗？ /120

Q21 早餐跟晚餐的果蔬汁要怎么做选择及分配？ /120

Q22 瘦人的平坦小腹是体质吗？她们是不是吃再多小腹都不会变大？ /120

Q23 我的身体状况比较特别或是伴有其他问题怎么办？例如因为肾脏功能不佳，所以怎么减都减不下来？ /121

Q24 为什么书中有那么多抗老食材？ /121

• • • • • [\(收起\)](#)

[3天就能瘦 下载链接1](#)

标签

生活

瘦身

女人

轻断食

好书，值得一读

身材

近期最想重读的一本书

温暖的书

评论

[3天就能瘦_下载链接1](#)

书评

“肉肉，放过我的腰，有种你冲着胸来！”这句话不久前在朋友圈里广泛散布时就心有戚戚然，这也是我看到《3天就能瘦》一书的副标题：“瘦身有丰胸的神奇果蔬汁”的第一反应。做个女人要该凸的凸、该凹的凹，那叫曲线玲珑，悲催的是该凸的不凸、该凹的却凸。但是小腹比胸大...

[3天就能瘦_下载链接1](#)