

一定瘦



[一定瘦_下载链接1](#)

著者:黎時國

出版者:黎時國出版

出版时间:2007-11

装帧:平装

isbn:9789574150434

瘦的人並不一定健康，健康的人一定瘦

現在80%的肥胖都集中在下半身，尤其是腹部。但為何坊間的瘦身方法，對於下半身的肥胖均束手無策？因為在這場肥胖戰役上，大家都找錯敵人了。一般人認為，腹部所囤積的是「脂肪」，於是對「脂肪」窮追猛打。其實下半身的肥胖，80%是因為「積水」，也就是說，這是「水囤積」，而不是「油累積」。腹部既然「沒脂肪」，那豈不是在打一場「沒有敵人的戰爭」？難怪贏不了！

目前坊間絕大部分的瘦身方法，都是「只瘦肉，不瘦皮」，一旦肉消了，皮也跟著垮了，所以皺紋浮現，膚質變差，也沒光澤。本書的方法，不只能「瘦肉」，更能「瘦皮」

，一旦肉沒了，皮也縮了，毛細孔跟著變小，皮膚自然的跟著光滑起來。

在我的看法，造成人體肥胖的原因，主要是「食物塞車」所致，也就是「不在於吃得太多，而是食物在體內停留得太久的關係」。這肥胖體形的形成，其中兩成來自脂肪過多，而另外的八成則是體內囤積了過量的水分。也就是說，除非您的飲食習慣是暴飲暴食，或是身體出現代謝方面的疾病，否則您的肥胖問題，八成與水有關。

作者介绍:

黎時國

從小獨鍾於宗教文化、佛教藝術、東方哲學與玄學知識。在長期涉獵下，對西藏原始佛教的修行養身方法有獨到的體驗和心得，並歸納出一套「物能養身」理論。這套曾經存在於宗教法門中極為獨特的養身方法，可以讓人的肉體延緩退化、不受疾病的侵擾，依此架構，著有一系列以健康養身為題的「生命基金」系列叢書。

目录:

[一定瘦 下载链接1](#)

标签

瘦身

一定瘦

养生

黎时国

真那么神奇吗？

哪里能下载吗？

健康

一定瘦

评论

观点很新颖同时也很“反传统”，不过我觉得很有帮助，现在的人们太唯科学论了，而实际上科学并没有发达到了解一切问题的程度，更没有发达到解决一切问题的程度，从不同的角度来看事物了解事物很重要。本人依照里面先饮后食的方法虽然目前还没有瘦下来多少，但是困扰已久的胃胀问题终于得到解决了！真好啊，整个人都轻松了很多！

原本是因为想要减肥才买的，买了之后才真的觉得这钱花得值！！作者其实目的不是瘦身，而是主要是介绍他的别具一格的养生之法，我试过了，真的让人觉得照着作者说的去做，身体会很舒服~很值得一读并且坚持做的养身之书哦~~

[一定瘦_下载链接1](#)

书评

这本书以瘦身为标题，但主要讲的是“先饮后食”为主的饮食观念。里面观点很新颖同时也很“反传统”，不过我觉得很有帮助，现在的人们太唯科学论了，而实际上科学并没有发达到了解一切问题的程度，更没有发达到解决一切问题的程度，从不同的角度来看事物了解事物很重要。本人...

[一定瘦_下载链接1](#)