

体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法



[体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法 下载链接1](#)

著者:(日)吉田俊秀|译者

出版者:广西科技

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787807635345

《体脂肪Out!餐前卷心菜减肥法》简介：“巴娜娜姐妹团”是日本销量第一的美容瘦身

魔法系列书，其中包括酸奶水果、香蕉、卷心菜、G式以及口香糖5种美容减肥方法，都源自日本领先的革命性美容瘦身理念！在日本乃至全亚洲，许多读者亲身体验该减肥法后，效果显著、成效卓越！

吃卷心菜减肥能3个月减54斤？！这就是日本非常流行的卷心菜减肥法，日本首次由专业减肥医生吉田俊秀开创——卷心菜绝密瘦身吃法，依照这个方法，成功治疗了7000多人肥胖患者，最高纪录者3个月内瘦了27公斤。该书出版后，立即引起了日本大众和媒体的热烈关注。

日本演艺圈随即刮起“餐前卷心菜减肥”的风潮，女星上户彩、平山绫靠其瘦身维持好身材，资深男星中井贵一6个月吃掉50颗卷心菜，成功甩掉9公斤肥肉！一时间日本、韩国，直至中国台湾的媒体都争相报道。而运用这个方法，好处多多：不仅不伤身、不挨饿、不费钱，还能改善便秘、皮肤干燥、皱纹等美容问题，帮助许多肥胖者摆脱了常年减肥的噩梦，重新获得了窈窕的身材和水嫩的肌肤。

【拯救肥胖的开始！选择卷心菜减肥的特别原因】

●卷心菜，真的好厉害！

卷心菜中除了含有丰富的纤维外，热量也很低，100g的卷心菜只有30大卡喔！其中的营养成份也很厉害喔！它含有维他命A、B1、B2、C、E等多种维生素，可以美肌、抗老，特殊的维他命U成份具有促进愈合、止痛的功用，另外钙、磷、铁等矿物质含量也很丰富喔！

●卷心菜，非常适合亚洲人体质！

不少蔬菜属性都偏向寒凉，卷心菜相对来得温和，没有体质禁忌，特别适合体质虚寒的人。加之价格便宜，一年四季都有卖，花小钱就可以轻松减肥！

●卷心菜，瘦身还能抗老化！

谈到减肥，不少人都会先着手减少食量，但营养不足往往让新陈代谢越来越差，导致体内渐渐老化。热衷减肥的日本，目前就有减肥专家开始研究既能减肥又可防止老化的办法，“卷心菜减肥法”就是其中之一。它诉求的减肥机制在于利用食疗法排出体内废物及多余的东西，来达到减肥效果；而且卷心菜含丰富的维他命C，可以改善便秘、减少皮肤皱纹、减缓老化。

作者介绍：

人物塑造作家

古田华子

作为自由人物设计作家十分活跃。喜欢原创人物和可爱造型。兴趣是芭蕾鉴赏、阅读漫画、发掘美食餐厅。主要作品有《神奇巴娜娜！香蕉早餐减肥法》中的香蕉妹巴娜娜，《晚间西红柿减肥法》中的小西红柿，《体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法》中的餐前卷心菜小美，《算算就能瘦！健康G式减肥法》中的小克美眉，《窈窕酸妞妞！酸奶水果瘦身书》中的酸妞妞和乳酸菌米露子，《嚼出好脸型！口香糖小脸书》中的木糖醇妹、口香糖妹，抚慰心灵的植物形象丝瓜堂等。

古田华子的网页：

丝瓜堂

吉田俊秀，日本减肥名医，拥有专业医师资质，任日本京都府立医科大学临床教授、京都市医院糖尿病代谢内科部长、京都市立看护短期大学教授。他是日本备受尊敬肥胖、糖尿病专业领域的领军人物，是日本肥胖学会评议员、日本糖尿病学会评议员、日本内分泌学会评议员。他所负责的减肥研究所，至今以来成功治疗了7000多人肥胖患者。

目录: 前言餐前卷心菜减肥法5大步骤出场人物介绍第1章

什么是“餐前卷心菜减肥法”？餐前卷心菜减肥法诞生之前 肥胖的类型及坏处
减肥和热量的关系 1/3的日本人不容易瘦？如何实行餐前卷心菜减肥法？

餐前卷心菜减肥法的优点及其内容构造 推荐大家吃卷心菜减肥是有理由的
卷心菜魅力满分的营养元素 确定目标，让我们开始进行吧

减少15%的体重，彻底和糖尿病说ByeBye 你已经吃太多啦 在这里向减肥宣誓
拥有不被诱惑的坚持 想要更加了解卷心菜！1卷心菜的种类第2章

消除压力是减肥成功的秘密武器 压力转变为肥胖 减肥时压力导致变胖的恶性循环
你是否堆积了压力呢？ 通过压力调整，93%的人减肥成功 过上零压力生活的诀窍

转换思维模式的3个关键点 如果能够这样思考，一定会发生改变的 通往正面思考的路
想要更加了解卷心菜！2卷心菜的好朋友第3章 吃卷心菜来改变生活方式吧

餐前卷心菜减肥法的8大规则 改变饮食习惯吧 借由记录饮食控制自己
可以吃的东西其实很多 借由少量运动消耗热量 改变生活方式吧

餐前卷心菜减肥法理想的生活方式

想要更加了解卷心菜！3如何挑选美味的卷心菜第4章 要有强烈的想变瘦的意愿

体验谈1又省钱又能解决肥胖问题 体验谈2身材比生孩子以前还匀称

体验谈3多亏了卷心菜才能瘦下来 进行不下去的时候请反复阅读这里

想要更加了解卷心菜！4卷心菜的保存方法第5章 教教我吧！餐前卷心菜减肥法之Q&A

压力测试1 压力测试2 关联法 点心记录 一周饮食记录表 食品替换表结尾语

· · · · · (收起)

[体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法](#) [下载链接1](#)

标签

减肥

生活

日本

@女性

评论

嗷...觉得没有之前的巴娜娜或者晚间西红柿有诚意，不过本来就是卖萌减肥书也无所谓啦 (^)

是的又到了徒伤悲的季节了，然后~~~~(>_<)~~~~

聊胜于无的看了一本，这本其实写得很好，就是介绍一个方法，吃饭前先吃点卷心菜，生的，因为它能使你产生饱腹的感觉，然后你吃的就少了。当摄入的卡路里小于维持机体运行的每天大概1000k时，就能减肥了。然后我有应用了下，但是心里会觉得好像，那个，有点农药味啊。活着最重要了(╯▽╰)减肥都是次要的。这么看来理论上的东西我已经可以著书立传了，请来请教我这个懂知识的胖子如何减肥吧。

还是推荐香蕉的那个，比这个健康知识多一些呢~

7天瘦10斤好有诱惑力啊 打算实践一下

[体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法](#) [下载链接1](#)

书评

[体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法](#) [下载链接1](#)