

# 吃到飽瘦身飲食法



[吃到飽瘦身飲食法 下载链接1](#)

著者:Dr. Pierre Dukan

出版者:健行

出版时间:2010-6-1

装帧:平装

isbn:9789866798290

「杜康現象」席捲全球！！

杜康醫師《吃到飽飲食瘦身法》包含以下四個連續的階段：

- 一、「進攻期」，讓體重快速下降。
- 二、「交替期」，讓體重達到預設目標。

三、「奠基期」：穩定體重不復胖。

四、「穩定期」：永久維持穩定的瘦身成果

本書讓減重者不再挨餓，不用「斤斤計較」卡路里，更可以享受美食的快樂！法國自二〇〇〇年推出後，不論男女老少皆趨之若鶩！影響力遍及全球，風靡數千萬人。是目前最幸福的減肥方式。

許多著名且受歡迎的飲食法，通常講求速成，一開始體重會快速下降，但一旦到達理想目標後，接下來的指令付之闕如，讓減輕體重者再度鬆懈而復胖。杜康醫師發現這些減肥法和「合理」建議只是把饕客變成計算機，令人沮喪且沒效果，於是提出這套「蛋白質交替飲食法」，提供減重者一系列健康且安全的指導，實行飲食法後第一週就有立竿見影成效，以精確的階段性目標，加強並維持減重者的動力，簡單且具效率地解決「停滯期」和「復胖問題」，「蛋白質交替飲食法」是目前公認最自然、健康、安全又有效的減肥法！！書中附有多道精心設計的減重食譜和一週菜單，讓您在瘦身之餘，不再挨餓，還可享受美食及吃的樂趣，瘦得自然、健康又滿足。

本書特色

★ 史上最成功、最有效、最安全、最健康、又不易復胖的瘦身法！

★ 「國際預防治療肥胖症協會會長」杜康醫師（Dr. Pierre Dukan）親自執筆，現身說法。具有30年的臨床經驗，鑽研飲食行為、復健醫療、營養學教育，提供最專業安全的瘦身飲食建議。

★ 四階段天然蛋白質交替飲食法，簡單易執行，讓你真正變瘦！

★ 「法國人不會胖」的祕密盡在本書，百萬讀者&瘦身者為你做見證！

★ 想減肥又無法抗拒美食者的福音！不需節食！不必忌口！甚至不必運動就能瘦下來！

★ 多面向、全方位的瘦身法，不論男女老少，從兒童、青少年到避孕、懷孕、更年期和停經婦女，再到戒菸者統統適用。

★ 扭轉改變你對瘦身減肥的觀念：不喝水真的能減肥嗎？少吃多動真的能瘦嗎？斤斤計算卡路里有幫助嗎？瘦身者一定無法克服「停滯期」和「復胖問題」嗎？

作者介绍:

作者簡介

杜康醫師 Dr. Pierre Dukan

法國醫學博士，為營養學專家的醫生，鑽研飲食行為、復健醫療、營養學教育30年。現為國際預防治療肥胖症協會會長。著有《杜康食譜》、《圖解杜康瘦身法》、《一百種杜康食品盡情吃》多本暢銷瘦身書。

譯者簡介

陳麗卿

1967年生於台北，中央大學法文系畢業。1990至97年為利氏學社漢法百科大辭典助理編輯。1999年起定居法國，已有十餘本譯作。為第戎法院法定翻譯人，並於第戎開設翻譯工作室。

李毓真

1982年生，輔仁大學法文系畢。法國里昂二大戲劇學士，法國勃艮地大學文化藝術及教育研究碩士，現為勃艮地大學博士班學生。目前旅居法國，課餘從事戲劇表演、藝術經紀、推廣和翻譯工作。

目录:

[吃到飽瘦身飲食法\\_下载链接1](#)

标签

瘦身

减肥

评论

-----  
[吃到飽瘦身飲食法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[吃到飽瘦身飲食法\\_下载链接1](#)