

# 不减20斤就别说你瘦了



[不减20斤就别说你瘦了\\_下载链接1](#)

著者:张东辉

出版者:

出版时间:2011-5-1

装帧:

isbn:9787538292626

此书是和北京可持续发展促进会共同合作的项目。

作者以自己减掉50斤的亲生经历为起点，分享给大家一种切实有效的、健康的减肥方法以及生活理念，不仅能让你瘦下来，还要让你形成“吃不胖”的体质。

这本书的优点就是将踏踏实实的减肥科学和调侃的幽默故事以及略加严肃的思考结合在一起。书中关于减肥的知识都是美国最新的科研成果和作者的经验之谈，绝无半点疏忽。比如第一章，用一个热能流体专业博士的角度，分析人体这个热力系统，用通俗的语言进行讲解。

这本书是关于减肥专业知识的扫盲，不是神话，希望各位读者能从中学到客观、健康的减肥知识。而不是用一些毫无根据甚至根本是错误的偏方向读者传授“不健康”“无效”的减肥方法。

作者介绍:

张东辉，于1997年毕业于天津大学热能系，获得硕士学位。后来到航天部工作，参加过“烽火”和“北斗”两颗卫星的热控设计。还参加过“神舟”飞船的测试。应该算作一位前航天工作者。

2000年，离开航天部来到密西根州立大学（Michigan State University）攻读博士。2004年获得博士学位。然后作为工程师加入索拉透平公司（Solar Turbines Inc，是卡特彼勒的分公司），至今。

目录:

[不减20斤就别说你瘦了\\_下载链接1](#)

标签

减肥

科普

瘦身

健康

生活

健身

修身养性

张东辉

## 评论

再减二十斤我就没了

-----  
题目起得挺雷人的 但内容是真心不错 【这名字吐槽一万字都吐槽不完】  
从各种理论知识出发解释身体的各项机能 这种东西现在着实是我的心头好~对多巴胺  
血清素 饥饿素什么的部分看了两三遍 不管是不是准确 反正看着挺happy的~

-----  
总之是一个减肥方法都没说的科普减肥书。。。。。

-----  
可以看出作者的学术精神。

-----  
《不减20斤就别说你瘦了》今年读过的第二十三本书，体重近半年飙升，无奈下寻求减肥书，在众多杂类减肥作品中，这本是最为靠谱的，作者是热能流体专业博士，通过对人体这个热力系统对自身器官的功能和运作关系，来剖析人为什么会胖，并给出了科学建议，从今天开始，杜绝软饮料，科学饮食，合理锻炼。

-----  
书名太坑爹了，这书完全是一本科普读物啊，嘻嘻

-----  
这本减肥书不是一般推销书，也不是一本教你动作训练的书，而是一本真正的科普书，作者本着研究的精神，科学的态度，真素太让我长知识了。  
从减肥到各种身体机能运作，再到预防各种疾病于未然。。。对了，这书真的写得蛮逗的，读起来一点都不枯燥。 以上

-----  
没什么用，就是一堆理论大杂烩，标题党

-----  
书名low了点，内容很实用。从化学和生物的角度分析了饮食和运动健康。有些观点和健身房教练们说的差不多，至少证明教练们没瞎说=。=

-----  
1、作者比书有趣 2、此书是“北京可持续发展促进会”的2011年工作成绩么  
3、看过书后，我开始啃猕猴桃了

-----  
是目前看过的最靠谱的减肥书

-----  
8个字：均衡饮食 适量运动

-----  
除有些观点不能苟同，不太实用，包装宣传也很讨厌外，作者查阅不少资料文献以及科学的态度都是非常不错的。

-----  
很好玩的一本人体医学科普教程

-----  
理论结合实践~不减到能穿我的哈伦裤就别说瘦了~啊~今天还吃了好多蛋卷~额滴歌神啊~~~

-----  
了解很多常识，包括酿酒和酒品的分类等等，还有工业革命的进程等等。

-----  
学术的味道比较重，要不是插图，都有些索然无味了~#最后一章的菜谱是什么鬼#~

-----  
科普读物

-----  
感觉是在回忆高中生物，高中化学，还有一点的高中物理。连方程式都有了。但是实在不想看教科书的感觉，所以大概浏览了一下。估计像我这样的理科生，关于里面的科普都有点看不下去，而文科生的话，估计看起来有点难度吧。但是光就后面的菜谱来说，除非晚饭不吃，不然估计瘦不下来啊。然后感觉综合性不强，为什么这样说呢？作者完全站在减肥的角度来看，部分兼顾健康，所以在身体非常健康的情况下可以考虑。比如少吃多餐的问题，作者认为对减肥不利，但是胃不好的人还是可以选择少吃多餐的。同样，作者说调味料诸如葱姜蒜辣椒有利减肥，但是对于有咽喉炎的人来说就不好了。但是作者提及的补充维生素以及鱼油和桂皮粉倒是想尝试一下。2014.02

-----  
蛮好蛮好！健康第一减肥第二。

-----  
[不减20斤就别说你瘦了\\_下载链接1](#)

## 书评

增加肌肉，减少脂肪。增加肌肉这个我喜欢  
饭前20分钟吃点东西，可以吃含脂肪的，如坚果、鱼油，这样容易有饱的感觉，但是不要停不住嘴！！坐，请坐，请仰卧起坐；茶，敬茶，敬杯减肥茶。不喝饮料！  
苹果、柚子、鸭梨、猕猴桃倾情推荐

-----  
-----  
露珠是今年才意识到自己真的胖了这个事实，也知道节食+运动这两样就是减肥的手段，可惜露珠都不擅长，所以就找书来读，第一本就是这本啦，作为第一本露珠找来研究的减肥书，露珠发现一个好的标题真的胜过一切，当当上的评价也还不错，于是就买下它了，来，大家一起来回忆下这...

-----  
[不减20斤就别说你瘦了\\_下载链接1](#)