

23吋小蠻腰美女營養師的 消肚子、胸部UP! 特調蔬果汁 3天就有感覺!



100道美味簡單不費力的
超效特調蔬果汁食譜，
讓你該凹的凹、該凸的凸

營養師
程涵宇 著



專業營養師特調蔬果汁

連糖度都計算過，才有效！

- ✓ 100道特調蔬果汁，選擇更多，不會膩
- ✓ 專業營養師特調，精算蔬果比例，瘦得更健康
- ✓ 快速瘦了肚子，胸部也跟著塑形，絕不縮水
- ✓ 更方便！早、晚餐任選一餐用特調蔬果汁替代
- ✓ 一日食譜建議，讓你瘦得更快還有成效
- ✓ 搭配四季設計，選用當季盛產水果，更美味

23吋小蠻腰美女營養師的



消肚子、胸部UP! 特調蔬果汁

3天就有感覺!

100道美味簡單不費力
的超效特調蔬果汁食譜，
讓你該凹的凹、該凸的凸

營養師

程涵宇 著



3天就有感覺! 23吋小蠻腰美女營養師的消肚子、胸部UP! 特調蔬果汁



作者／程涵宇
文字協助／程涵寧
責任編輯／蔡錦豐
美術設計／我我設計
總經理／陳逸瑛
編輯總監／劉麗雲
發行人／涂玉雲
出版／麥田出版

台北市中山區104民生東路一段141號5樓

電話：(02) 2500-7696 傳真：(02) 2500-1966

blog：ryefield.pixnet.net/blog

發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市民生東路二段141號11樓

書虫客服服務專線：02-25007718・02-25007719

24小時傳真服務：02-25001990・02-25001991

服務時間：週一至週五 09:30-12:00・13:30-17:00

郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱 E-mail：service@readingclub.com.tw

歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25799337

E-mail：hkcie@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團 [Cite(M)Sdn. Bhd (458372U)]

11, Jalan 30D/146, Desa Task.

Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

印刷／中原造像股份有限公司

總經銷／聯合發行股份有限公司 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

初版一刷 2013年7月

著作權所有，翻印必究

定價／新台幣280元 港幣：93元

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

3天就有感覺! 23吋小蠻腰美女營養師的消肚子、胸部UP! 特調蔬果汁 / 程涵宇著。

-- 初版 -- 臺北市：麥田，2013.07

面；公分

ISBN 978-986-173-939-7(平裝)

1. 食療 2. 果菜汁 3. 減重

418.915

102009784

序

別懷疑，想要瘦肚子、胸部up，特調蔬果汁真的很有效！

身為營養師，我看過許多愛美的女孩／女人為了減重試過了許多根本不適合自己的糟糕方式，例如：有的使用藥物減肥，停藥後復胖不說，更導致心悸、暈眩、暈倒等等副作用如影隨形般跟著她；有的則每天只吃三百大卡，雖然一個月瘦了六公斤，但當她恢復到即使少於一天基本熱量的少少八百大卡時，卻反而胖了十二公斤；當然也有好不容易成功從六十八公斤減至五十八公斤後，但胸部卻從C罩杯變A罩杯，即便之後復胖至六十二公斤，胸部還是停留在A罩杯的例子。

而本書的目的就是，提供給大家一個撇除掉那些不健康，而且一定會復胖的減肥法，用更簡單、更有效，同時也顧及健康的方法去瘦身。希望大家看了這本書，會發現減肥其實不需要再讓自己這麼辛苦，只要每天一杯蔬果汁，選自己方便的時間，代替早餐或晚餐其中一餐即可，很簡單。這樣即可用沒有負擔且有效率的方式，利用天然食物的植化物、維生素、礦物質，選擇促進熱量／脂肪燃燒的食物，改變原本糟糕透頂的代謝機能並瘦身。

想要減重，特別是瘦肚子，其實不難，只要照著書裡的食譜做，三天就會有感覺，纖瘦的腰離妳不遠；而想要胸部up，就算過了發育期也能幫助保持豐滿形狀，甚至是讓罩杯升級，不會跟著減肥就一併減掉，方法很簡單且很容易達成，給自己一點點時間，小小的改變就可以讓身體自己正常運作，並恢復迷人的窈窕曲線。

女人，一定要有曲線。

相信妳一定也認識一些不費吹灰之力即能維持苗條身材的朋友，這是因為她們有著所謂的「纖瘦基因」，其實每個人的體內都有這種基因的存在，差別只是在於它們有沒有能夠有效運作而已。當然，另外也有所謂專門建造脂肪組織的「肥胖基因」，雖然聽起很嚇人，但其實這兩種基因（纖瘦基因／肥胖基因）都只是提供妳的身體建議應該如何處理脂肪而已，實際上脂肪的貯存或是燃燒代謝完全都得看妳的飲食選擇是否正確才是關鍵。

本書的特調蔬果汁能夠強力補足、調整妳身體機制錯誤的部分，因為如果一直錯下去，脂肪細胞可以長大到一千倍，而且變大的同時也可能會增多，當脂肪變多的時候，要再變少幾乎是不可能的事了。所以，請把握時間，好好調整一下自己的基因，妳也能有易瘦體質＋S形曲線，不用再羨慕他人。

目錄

序……2

專業營養師調配，
特調蔬果汁才會有效！

1-1 特調蔬果汁這麼有效的秘密：科學根據＋臨床經驗……13

① 營養師精選功效蔬果，只挑最好、最有效的來喝……15

② 含有大量未被破壞的完整酵素、維生素、礦物質、植化素，決定脂肪的去留……16

③ 不過甜！連糖度都經過精密的計算……17

◎ 妳不知道，小腹是妳全身上下最容易、最快速可以瘦下的地方……18

◎ 不要連胸部也一起減掉！胸部也up，向小胸部說bye bye！……22

1-2 特調蔬果汁怎麼喝才有效？……24

- ◎ 特調蔬果汁該何時喝？…… 24
- ◎ 錯誤！特調蔬果汁不可以這樣喝…… 28

1-3 他們都是這樣瘦下來的…… 30

1-4 準備好工具，不怕瘦不下來，特調蔬果汁小幫手…… 35

1-5 蔬果這樣洗…… 36

1-6 超簡單！好享受！只要三分鐘，一杯特調蔬果汁就完成…… 39

1-7 美味的小幫手！掌握訣竅，特調蔬果汁更美味…… 41

- ◎ Key Fruit 的魔法，怎麼搭都好喝…… 41
- ◎ 色彩繽紛，特調蔬果汁也能跟夏天一樣耀眼…… 41
- ◎ 漸層式特調蔬果汁，視覺超推薦…… 42
- ◎ 濃郁香氣、滑順口感、驚奇效果口感…… 42
- ◎ 逍遙海洋的香料，啟動味覺療癒…… 43

1-8 不復胖！搭配正餐的一日食譜建議…… 43



超簡單、又好美味！ 美女營養師的魔法特調蔬果汁秘密

2-1

特調蔬果汁好喝的秘訣…… 5 4

- ◎ 買對蔬果，特調蔬果汁會加倍好喝…… 5 4
- ① 新鮮還不夠，熟度是關鍵…… 5 4
- ② 酸味、甜味、風味都強烈，當季的最好…… 5 5
- ◎ 掌握比例原則，風味更加倍…… 5 5
- ◎ 注意這些小細節，果汁風味更佳…… 5 6

2-2

抓住原則！這些材料都好好買…… 5 7

- | | |
|-------|---------|
| ★ 柑橘類 | ★ 其他水果 |
| ★ 莓果類 | ★ 蔬菜類 |
| ★ 核果類 | ★ 五穀根莖類 |
| ★ 仁果類 | ★ 堅果類 |
| ★ 瓜果類 | ★ 其他材料 |



絕不私藏！消小腹、胸部UP 的特調蔬果汁食譜一次公開

- ◎ 效果超神奇！消小腹、胸部up的特調蔬果汁…… 70
- ◎ 胸部快快up！最有效美胸的特調蔬果汁…… 73
- ◎ 加強甩油下半身！超快速消小腹的特調蔬果汁…… 76
- ◎ 無暇美肌！美白淡斑又瘦身的特調蔬果汁…… 80
- ◎ 精神飽滿！消除疲勞又快瘦的特調蔬果汁…… 83
- ◎ 完美膚質！皮膚Q彈又甩油的特調蔬果汁…… 86
- ◎ 身體輕盈！排便順暢又燃脂的特調蔬果汁…… 89
- ◎ 好姊妹來也不怕！經期飲用也適合的特調蔬果汁…… 92
- ◎ 改善瘦身期間的不適！整腸健胃的特調蔬果汁…… 95
- ◎ 元氣滿點！電眼抗壓的活力特調蔬果汁…… 96
- ◎ 鎮定情緒！舒緩心情又窈窕的特調蔬果汁…… 99
- ◎ 消水腫！身體舒爽又輕體的特調蔬果汁…… 102
- ◎ 提升免疫力！美味又療癒的特調蔬果汁…… 105

一年四季都曲線玲瓏！
搭配當令食材最美味，每個季節都有好身材

◎春季：打底！在一年的開頭先養出瘦身好體質的特調蔬果汁…… 110

◎夏季：燃脂！對抗高溫，清爽解油的特調蔬果汁…… 113

◎秋季：排毒！萬物豐收的季節，好喝又不胖的特調蔬果汁…… 116

◎冬季：保暖！促進血液循環，溫暖身體的特調蔬果汁…… 119

特調蔬果汁 Q & A

Q 1 果汁那麼甜，會不會反而愈喝愈胖？…… 124

Q 2 特調蔬果汁是否適合長期喝？…… 124

Q 3 特調蔬果汁什麼時間喝比較好？…… 125

Q 4 大家都說蔬果汁太寒，喝久了是不是會傷身？…… 125

Q 5 為什麼膳食纖維那麼重要？…… 125

Q 6 許多蔬果汁打完之後會有很多泡泡，怕喝進很多空氣怎麼辦？…… 126

- Q 7 該如何挑選適合自己的果汁機？…… 1 2 6
- Q 8 吃生菜沙拉可以替代特調蔬果汁嗎？…… 1 2 7
- Q 9 已經要去皮的蔬果還需要清洗嗎？…… 1 2 7
- Q 10 任何蔬果都能榨汁嗎？…… 1 2 7
- Q 11 水該怎麼選擇？礦泉水？RO逆滲透水？蒸餾水？…… 1 2 8
- Q 12 可以直接使用市售的五穀雜糧粉，或是堅果粉直接加入調理機中嗎？…… 1 2 8
- Q 13 為什麼喝的蔬果比吃的來得好？…… 1 2 9
- Q 14 喝特調蔬果汁減肥，是不是其他東西都不能吃？…… 1 2 9
- Q 15 辛苦減重，結果某天只吃一頓大餐，就全部都胖回來了怎麼辦？…… 1 3 0
- Q 16 是不是健康的東西都很難吃，好吃的都不健康？…… 1 3 0
- Q 17 感冒時是否能喝特調蔬果汁？…… 1 3 0
- Q 18 可以加糖嗎？如果可以，可以加多少？糖又該怎麼挑呢？…… 1 3 1
- Q 19 若我無法喝牛奶，那食譜內有添加牛奶的特調蔬果汁該怎麼辦？…… 1 3 1
- Q 20 喝進含有檸檬、菠菜、芹菜等等「感光食物」會讓人變黑嗎？…… 1 3 2
- Q 21 早餐跟晚餐的特調蔬果汁要怎麼做選擇及分配？…… 1 3 2
- Q 22 瘦子的平坦小腹是體質嗎？她們是不是吃再多小腹都不會變大？…… 1 3 2
- Q 23 我的身體狀況比較特別或是合併有其他問題怎麼辦？例如因為腎臟功能不佳，所以怎麼減都減不下來？…… 1 3 3
- Q 24 為什麼書中那麼多抗老食材？…… 1 3 3

23吋小蠻腰美女營養師的 3天就有感覺！



100道美味簡單不費力的
超效特調蔬果汁食譜，
讓你該凹的凹、該凸的凸

營養師
程涵宇 著



專業營養師特調蔬果汁

連糖度都計算過，才有效！

- ✓ 100道特調蔬果汁，選擇更多，不會膩
- ✓ 專業營養師特調，精算蔬果比例，瘦得更健康
- ✓ 快速瘦了肚子，胸部也跟著塑形，絕不縮水
- ✓ 更方便！早、晚餐任選一餐用特調蔬果汁替代
- ✓ 一日食譜建議，讓你瘦得更快還有成效
- ✓ 搭配四季設計，選用當季盛產水果，更美味

序

別懷疑，想要瘦肚子、胸部up，特調蔬果汁真的很有效！

身為營養師，我看過許多愛美的女孩／女人為了減重試過了許多根本不適合自己的糟糕方式，例如：有的使用藥物減肥，停藥後復胖不說，更導致心悸、暈眩、暈倒等等副作用如影隨形般跟著她；有的則每天只吃三百大卡，雖然一個月瘦了六公斤，但當她恢復到即使少於一天基本熱量的少少八百大卡時，卻反而胖了十二公斤；當然也有好不容易成功從六十八公斤減至五十八公斤後，但胸部卻從C罩杯變A罩杯，即便之後復胖至六十二公斤，胸部還是停留在A罩杯的例子。

而本書的目的就是，提供給大家一個撇除掉那些不健康，而且一定會復胖的減肥法，用更簡單、更有效，同時也顧及健康的方法去瘦身。希望大家看了這本書，會發現減肥其實不需要再讓自己這麼辛苦，只要每天一杯蔬果汁，選自己方便的時間，代替早餐或晚餐其中一餐即可，很簡單。這樣即可用沒有負擔且有效率的方式，利用天然食物的植化物、維生素、礦物質，選擇促進熱量／脂肪燃燒的食物，改變原本糟糕透頂的代謝機能並瘦身。

想要減重，特別是瘦肚子，其實不難，只要照著書裡的食譜做，三天就會有感覺，纖瘦的腰離妳不遠；而想要胸部up，就算過了發育期也能幫助保持豐滿形狀，甚至是讓罩杯升級，不會跟著減肥就一併減掉，方法很簡單且很容易達成，給自己一點點時間，小小的改變就可以讓身體自己正常運作，並恢復迷人的窈窕曲線。

女人，一定要有曲線。

相信妳一定也認識一些不費吹灰之力即能維持苗條身材的朋友，這是因為她們有著所謂的「纖瘦基因」，其實每個人的體內都有這種基因的存在，差別只是在於它們有沒有能夠有效運作而已。當然，另外也有所謂專門建造脂肪組織的「肥胖基因」，雖然聽起很嚇人，但其實這兩種基因（纖瘦基因／肥胖基因）都只是提供妳的身體建議應該如何處理脂肪而已，實際上脂肪的貯存或是燃燒代謝完全都得看妳的飲食選擇是否正確才是關鍵。

本書的特調蔬果汁能夠強力補足、調整妳身體機制錯誤的部分，因為如果一直錯下去，脂肪細胞可以長大到一千倍，而且變大的同時也可能會增多，當脂肪變多的時候，要再變少幾乎是不可能的事了。所以，請把握時間，好好調整一下自己的基因，妳也能有易瘦體質＋S形曲線，不用再羨慕他人。

目錄

序
……
2專業營養師調配，
特調蔬果汁才會有效！

1-1 特調蔬果汁這麼有效的秘密：科學根據＋臨床經驗……13

① 營養師精選功效蔬果，只挑最好、最有效的來喝……15

② 含有大量未被破壞的完整酵素、維生素、礦物質、植化素，決定脂肪的去留……16

③ 不過甜！連糖度都經過精密的計算……17

◎ 妳不知道，小腹是妳全身上下最容易、最快速可以瘦下的地方……18

◎ 不要連胸部也一起減掉！胸部也up，向小胸部說bye bye！……22

1-2 特調蔬果汁怎麼喝才有效？……24

- ◎ 特調蔬果汁該何時喝？…… 2 4
- ◎ 錯誤！特調蔬果汁不可以這樣喝…… 2 8

1-3 他們都是這樣瘦下來的…… 3 0

1-4 準備好工具，不怕瘦不下來，特調蔬果汁小幫手…… 3 5

1-5 蔬果這樣洗…… 3 6

1-6 超簡單！好享受！只要三分鐘，一杯特調蔬果汁就完成…… 3 9

1-7 美味的小幫手！掌握訣竅，特調蔬果汁更美味…… 4 1

- ◎ Key Fruit 的魔法，怎麼搭都好喝…… 4 1
- ◎ 色彩繽紛，特調蔬果汁也能跟夏天一樣耀眼…… 4 1
- ◎ 漸層式特調蔬果汁，視覺超推薦…… 4 2
- ◎ 濃郁香氣、滑順口感、驚奇效果口感…… 4 2
- ◎ 逍遙海洋的香料，啟動味覺療癒…… 4 3

1-8 不復胖！搭配正餐的一日食譜建議…… 4 3



超簡單、又好美味！ 美女營養師的魔法特調蔬果汁秘密

2-1

特調蔬果汁好喝的秘訣…… 54

- ◎ 買對蔬果，特調蔬果汁會加倍好喝…… 54
- ① 新鮮還不夠，熟度是關鍵…… 54
- ② 酸味、甜味、風味都強烈，當季的最好…… 55
- ◎ 掌握比例原則，風味更加倍…… 55
- ◎ 注意這些小細節，果汁風味更佳…… 56

2-2

抓住原則！這些材料都好好買…… 57

- ★ 柑橘類
- ★ 莓果類
- ★ 核果類
- ★ 仁果類
- ★ 瓜果類
- ★ 其他水果
- ★ 蔬菜類
- ★ 五穀根莖類
- ★ 堅果類
- ★ 其他材料

