



这辈子 再也不会 胖

● 太らない生き方 ●
● (日) 栗原毅教授 著 ●
叶韦利 译

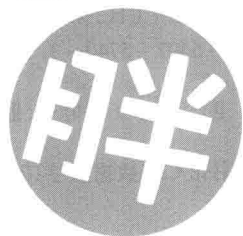
简单 **10** 招，
养成瘦身体质，
永远不必再为身材烦恼！

不跑步 不断食 不吃药 不发胖 不复胖

一本风靡日本、港台的“瘦活”实战书
日本顶级名医为你细述“不发胖的生活”

漓江出版社

这辈子 再也不会



• 太らない生き方 •
• (日) 栗原毅教授 著 •
叶韦利 译

FUTORANAI IKIKATA

Copyright © 2007 by Takeshi KURIHARA

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号桂图登字:20-2012-054号

图书在版编目(CIP)数据

这辈子再也不会胖/(日)栗原毅著;叶韦利译. —桂林:漓江出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5407-5740-3

I. ①这… II. ①栗… ②叶… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086122号

策 划:刘 鑫

责任编辑:王 坤

装帧设计:居 居

出版人:郑纳新

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路22号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201-833

山东临沂新华印刷物流集团印刷

(山东临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:5.75 字数:120千字

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

定价:23.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539-2925888)

Contents 目录

Chapter 1 超神！甩脂医生的享瘦秘密—— 021

- ◎ “发胖的生活”与“不发胖的生活”检查清单 023
- ◎ 用 BMI 和腰围检查真正的肥胖程度 027
- ◎ 错误的“瘦身”造成易胖的体质 032
- ◎ 胖子生活习惯上的共同点 035
- ◎ 每天一瓶蔬果汁，让你一年胖上 2.4 公斤 038
- ◎ 击败中年发福的诀窍，就在于“不让脂肪过夜” 040
- ◎ 四十岁以上的男性，有五成都是代谢症候群的危险群 043
- ◎ 日本人每三个就有一人带有易胖基因 047
- ◎ 胖不胖，在妈妈肚子里就决定了 049
- ◎ 脂肪增加，连血液也变胖 053
- ◎ 为什么不能发胖？为什么需要“不发胖的生活”？ 057

Chapter 2 这样瘦身反而让你变胖—— 061

- ◎没有减少脂肪的瘦身 063
- ◎极端地限制热量摄取，会让肝脏变得全是脂肪 065
- ◎“有益身体”的可怕陷阱 068
- ◎吃过多水果会招致脂肪肝 071
- ◎脂肪无论靠搓揉或流汗都不会减少 074
- ◎不吃早餐的人会发胖 077
- ◎夜里太晚吃的东西，一定会成为发胖原因 080
- ◎狼吞虎咽会导致一不小心吃太多 082
- ◎增加内脏脂肪的“冷饮症候群” 084
- ◎“工作一忙就发胖”的原因是什么？ 086
- ◎要提升的是活动量而非运动量 089

Chapter 3 现在就拿起筷子，好好吃照样瘦！—— 093

- ◎不发胖的饮食方式三大重点 095
- ◎糙米比白米好，荞麦面比乌龙面好 098

- ◎巧妙配合血糖值以防饮食过量 102
- ◎油脂和糖分，哪一个会让人发胖？ 104
- ◎了解肉类、鱼类各部位特征之后再食用 107
- ◎不发胖饮食的基本原则 108
- ◎配合生活步调的饮食方法小贴士 112
- ◎酒精不是肥胖的原因吗？ 115
- ◎了解一天的“支出”和“收入”，
就能清楚正确的饮食方式 118
- ◎只要减少八片切吐司中的一片，
四个月下来体重就能少两公斤 123

Chapter 4 我可以烧掉自己身上的脂肪吗？—— 127

- ◎“不发胖的生活”中不需要重量级运动 129
- ◎有效燃烧脂肪的“微负荷”运动 134
- ◎提高基础代谢等于有了“不发胖体质” 137
- ◎燃烧脂肪的“红肌”正确增加的方法 139

◎一天九十秒！简单训练就能提高基础代谢 142

◎使用帮助脂肪燃烧的营养食品 147

Chapter 5 胖气OUT！从此跟小腹说拜拜！—— 151

◎肥胖是“未病”的疾病信号 153

◎健康检查将身体的危机化为转机 155

◎培养检视体重、体型的习惯，随时注意“不发胖” 159

◎一天三餐细嚼慢咽，只吃九成五饱 162

◎一天只要多走一千步，就能做好燃烧脂肪的准备 165

◎“血液清澈”的生活可预防肥胖及文明病 168

◎“不发胖的生活”需要的不是医生，而是意志力 172

【后记】从患者身上学到的“瘦身生活”—— 175



这辈子 再也不会 胖

● 太らない生き方 ●
● (日) 栗原毅教授 著 ●
叶韦利 译

简单 **10** 招，
养成瘦身体质，
永远不必再为身材烦恼！

不跑步 不断食 不吃药 不发胖 不复胖

一本风靡日本、港台的“瘦活”实战书
日本顶级名医为你细述“不发胖的生活”

漓江出版社

这辈子
再也
不会**胖**

成天想着瘦身，
但你**瘦**下来了吗？

“瘦”，不只为身形的窈窕，更为躯体的健康。如果你试尽各种瘦身方式，却效果不佳，或瘦了又复胖，**你务必要看这本书！**

本书是日本权威名医栗原毅教授，经过多年的研究与实证，为苦于肥胖的现代人士特别奉献的一份大礼。他指出，肥胖的问题，其实都出在“体脂肪”！体脂肪虽有多种重要功能，但**过多的体脂肪却会成为各种病症的元凶。**

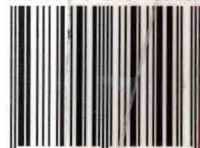
为此，栗原教授特别发展出“养成不发胖的饮食习惯”、“多活动以增加能量消耗”、“打造使用大量热量的身体”等三大原则，通过**不打针、不吃药、不剧烈运动的简单十招**，每个人都可以成功地让脂肪燃烧掉。

简言之，你不要再随意减餐，而应该合理搭配三餐的比例；不必再疯狂运动，而只需增加“微负荷”的活动量；更不要求医问药，而只要打造出“不发胖的体质”，提高基础代谢量……自然、持续地实践这种无负担的“不发胖的生活”，你就可以如愿以偿。

现在就行动起来吧。我的身材，我做主！

上架建议：瘦身 美体

ISBN 978-7-5407-5740-3



9 787540 757403

定价：23.80元



不跑步

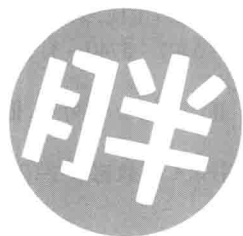
不断食

不吃药

不发胖

不复胖

这辈子 再也不会



• 太らない生き方 •
• (日) 栗原毅教授 著 •
叶韦利 译

FUTORANAI IKIKATA

Copyright © 2007 by Takeshi KURIHARA

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号桂图登字:20-2012-054号

图书在版编目(CIP)数据

这辈子再也不会胖/(日)栗原毅著;叶韦利译. —桂林:漓江出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5407-5740-3

I. ①这… II. ①栗… ②叶… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086122号

策 划:刘 鑫

责任编辑:王 坤

装帧设计:居 居

出版人:郑纳新

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路22号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201-833

山东临沂新华印刷物流集团印刷

(山东临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:5.75 字数:120千字

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

定价:23.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539-2925888)

前言



Preface

想瘦却瘦不下来的原因

