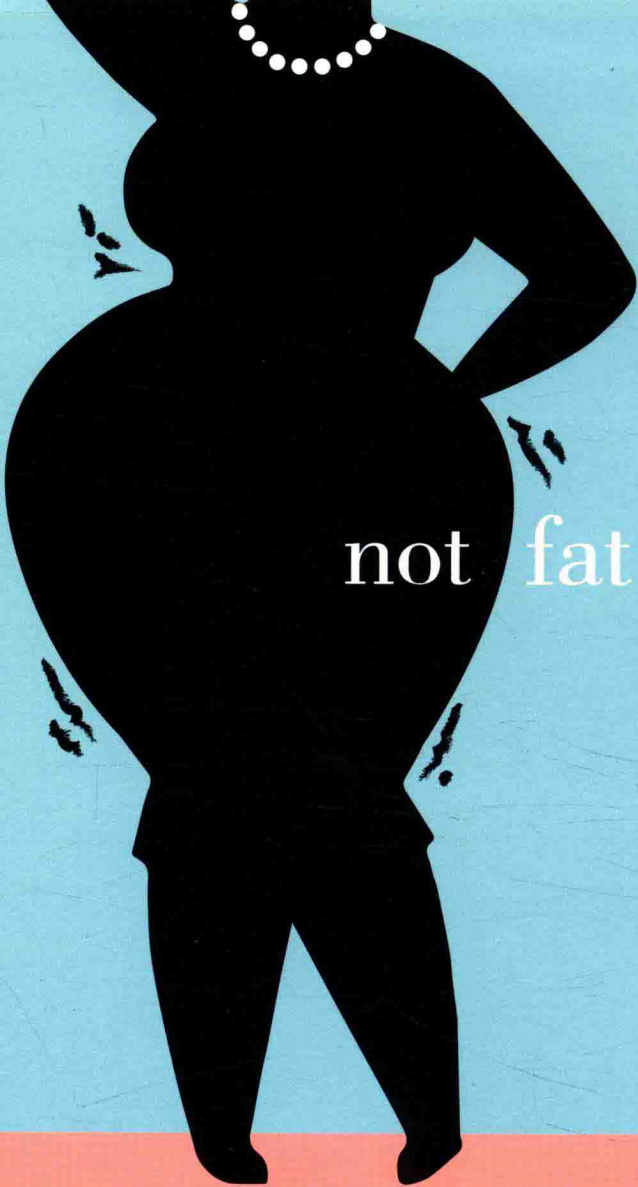




40 不 胖

(日) 满尾正 著
费腾 译

为什么普通的减肥对中年肥胖根本无效？

一线抗衰老医生满尾正博士正在帮助 **373,800** 位读者
从饮食、运动、睡眠等方面全方位

塑造40岁不易发胖的体质

你一定会感谢在180天之前看到这本书！

日本
上市两年
373800册
销量



not fat

40 不 胖

(日) 满尾正著
费腾译



化学工业出版社

· 北 京 ·

40岁是身体的转折点。随着身体机能的衰老,会形成容易堆积脂肪的体质,出现动脉硬化、糖尿病、骨质疏松等令人担忧的生活习惯病。要驱散这种烦恼,保持健康年轻的身体,关键在哪儿?本书作者作为抗衰老医疗先驱者,致力于众多中老年疾病的老化预防,一举公开了可以促进使你恢复年轻的荷尔蒙——DHEA分泌,打造不发胖、不衰老身体的技巧!

40DAI KARANO "FUTORANAI KARADA" NO TSUKURIKATA by Tadashi Mitsuo

Copyright © 2014 Tadashi Mitsuo

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

本书中文简体字版由Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。北京市版权局著作权合同登记号:01-2016-3820

图书在版编目(CIP)数据

40不胖/(日)满尾正著;费腾译. —北京:化学工业出版社, 2016.9
ISBN 978-7-122-27735-0

I. ①40… II. ①满… ②费… III. ①保健—基本知识 ②减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第176027号

责任编辑:马冰初 贾维娜
责任校对:王素芹

文字编辑:李锦侠
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京东方宝隆印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 4 字数 280千字 2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

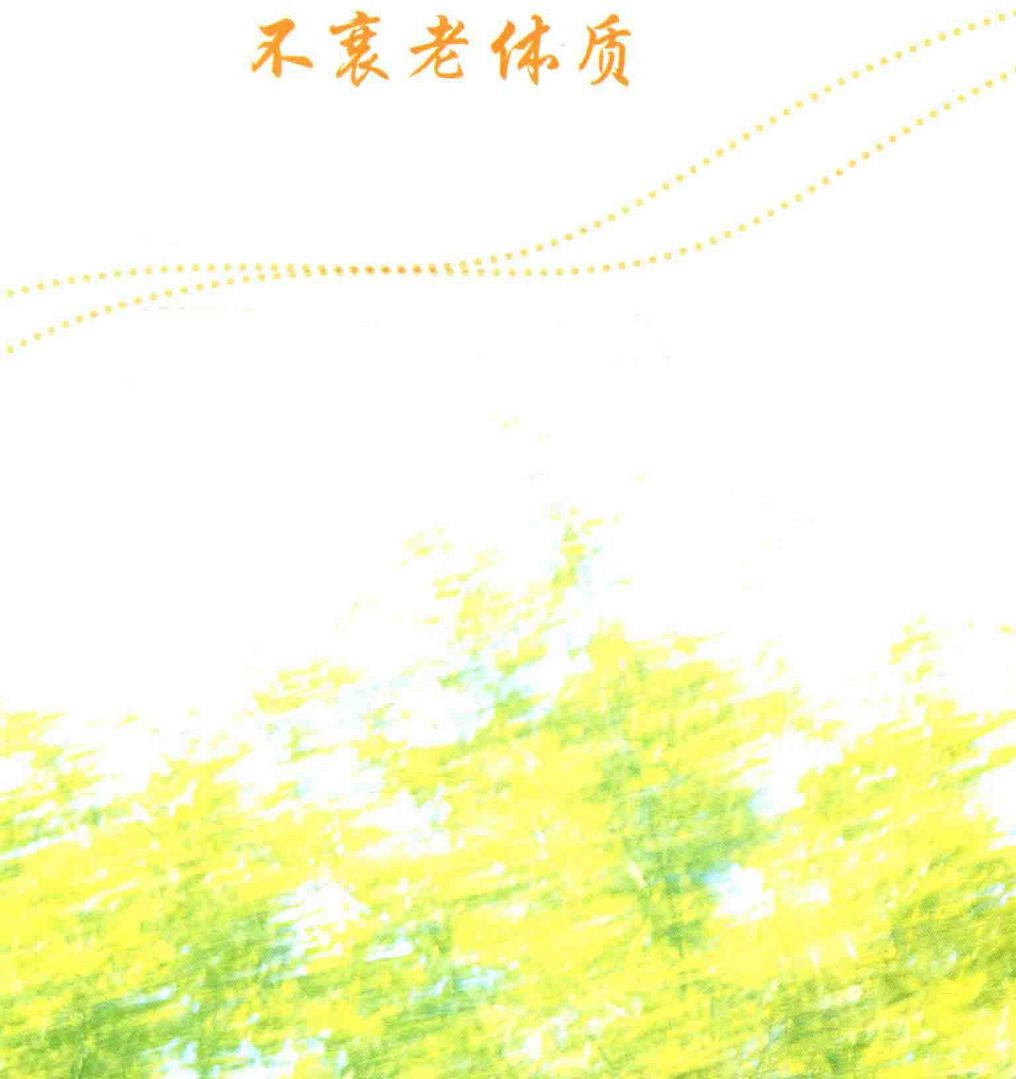
定 价:39.80元

版权所有 违者必究

不易发胖体质



不衰老体质



普通的减肥对40多岁的肥胖不管用吗？

我们的身体，到了40岁前后就开始变成“易胖体质”。小腹突出的中年肥胖，就是老化现象的特征之一。

所谓老化，就是随着年龄的增长，身体机能逐渐减退，各种细胞和器官逐渐衰老，并且变得容易发胖的现象。

20~30岁的肥胖，通过少吃或者运动就可以瘦下来。然而到了40岁就不同了。老化开始后，身体便不能中和掉过多的能量。

也就是说，普通的减肥对中年肥胖是不管用的。

不仅如此，高血压病、糖尿病等中老年疾病也会引起中年肥胖。

因此，无论是谁，到了40岁都应该考虑如何打造“不易发胖体质”。





不变胖，塑造“一辈子健康、年轻的自己”吧！

“我想变成不易发胖的体质！”

您的这个愿望，只要通过一些小窍门就可以轻轻松松地实现哦！这本书就是专门来介绍这些小窍门的。

我是一位抗衰老的专业医生，一直以来帮助许多人防止身体老化。我的专业并非传统的治疗疾病，而是让身体变年轻的健康医学。



通过这种医疗，不仅能够使人们每天过得健康，还能塑造出不易发胖的体质。

防止身体老化和塑造不易发胖的体质有着非常密切的关系。



塑造不易发胖体质的三大窍门

塑造不易发胖体质的窍门，同样也是防止身体老化的窍门。

排出代谢物。

均衡摄取养分。

促进分泌恢复活力的荷尔蒙——DHEA。DHEA，可以说是通过防止老化和燃烧脂肪的双重效果塑造不易发胖体质的神奇荷尔蒙。

要实现这3点，要通过以下几个小窍门来改变生活习惯。

1. 一天3次，每次走10分钟。
2. 吃饭要先吃蔬菜。
3. 尽量在11点之前睡觉。

通过这样简单的改变，你的身体会切实地发生变化。



目录

普通的减肥对40多岁的肥胖不管用吗？

不变胖，塑造“一辈子健康、年轻的自己”吧！

塑造不易发胖体质的三大窍门

第1章

你的人生，从今天开始的一周定胜负

01. 无论何时都保持年轻的习惯/2
 02. 随着年龄的增长越来越容易变胖/4
 03. 中年的隐性肥胖很危险/6
 04. 你的小腹上有20个汉堡那么多的脂肪/8
 05. 检测你的老化程度/10
 06. 防止老化的方法——防止氧化、糖化、荷尔蒙的变化/12
 07. 防止氧化——防止“身体生锈”的简单窍门/14
 08. 防止糖化——无论怎么吃都不胖的方法/18
 09. 防止荷尔蒙的变化——由于压力，男性荷尔蒙会减少/20
 10. 变年轻的荷尔蒙增加了，就意味着更健康了/22
 11. 让未来的自己充满活力的习惯/24
 12. 尽可能在晚上11点前睡觉/26
- 专栏** 能使人年轻的食物——胡萝卜/28

第2章

即刻见效！不变胖的走路方式和运动方法

- 01. 从40岁开始变瘦的最优方法/30
- 02. 增强体力 —— 最理想的是每分钟走120步/32
- 03. 塑造不易发胖的体质的走路方式 —— 有氧运动1/34
- 04. 效果明显！台阶健康步行法 —— 有氧运动2/36
- 05. 记住四个主要肌肉的名字 —— 肌肉锻炼1/38
- 06. 全世界最简单的方法！在家就能练肌肉 —— 肌肉锻炼2/40
- 07. 让身体变得不可思议的柔软 —— 拉伸运动/44

专栏 越胖的人，坐着的时间越长/50

第3章

迅速减掉脂肪和赘肉的身体大扫除

- 01. 排出体内“粗大垃圾”的正确方式/52
- 02. 迅速提高排泄功能的柔和禁食法/56
- 03. 上午比起“吃”要更关注“排”/58
- 04. 吃八分饱就满足的窍门/60
- 05. GI值 —— 区分会变胖的食物和不会变胖的食物/62
- 06. 不易发胖的吃法 —— 先吃蔬菜/64
- 07. 彩虹食物 —— 不会变胖的饮食方式/66
- 08. 裙带菜和大酱汤/70
- 09. 一天一个鸡蛋有益健康/72
- 10. 不会变胖的油 —— 橄榄油的惊人力量/74
- 11. 白米、白面包、白砂糖是肥胖之源/76

专栏 不易发胖的体质即是长寿体质 —— 长寿基因的功效/78

第4章

忙碌的、易疲劳的人——快速入睡、熟睡的窍门

- 01. 睡得越熟的人越瘦——不可思议的体质/80
- 02. 吃可以帮助入睡和使人年轻的食物/82
- 03. 决定了睡眠时间，就能进入深度睡眠/84
- 04. 塑造不易发胖体质的智慧周末睡眠法/86
- 05. 活用睡眠节奏，放松身心/88
- 06. 安稳睡觉，清爽醒来，了解适宜的室内温度/90
- 专栏 和睡眠的大敌——蓝光好好相处吧/94

第5章

只做对身体有好处的事

- 01. 你需要营养品的真正理由/96
- 02. 40多岁人所必需的营养品——多种维生素和多种矿物质，了解自己缺少哪些/98
- 03. 在咕啫肉里加菠萝的医学原理/100
- 04. 让身体变得不仅不胖，而且好闻/102
- 05. 用B族维生素打造无论多少岁都不胖的身体/104
- 06. 营养素也可以补充使人年轻的荷尔蒙DHEA/106
- 07. 超级维生素——维生素D₃的威力/108
- 08. 感到“最近上年纪啦”就吃辅酶Q₁₀吧/110
- 09. 完全除去血管中的污垢/114
- 10. 熟练使用使人年轻长寿的荷尔蒙——褪黑激素/116



第1章

你的人生，从今天 开始的一周定胜负

● 无论何时都保持年轻的人，与不知何时就变老的人之间的差距

01

无论何时都保持年轻的习惯

第1章

2

你的人生，从今天开始的一周定胜负

40~50岁，是年轻得令人羡慕和好像有点老了这两种年龄层次的分水岭。尤其是男性之间，这种差异更为明显。

这是有原因的。在这个时期，男性的荷尔蒙分泌开始减少。受此影响，人们的骨骼和肌肉开始衰老，体力减弱，精神不振。这就是到了40岁仍然具有年轻活力和40岁开始变老的人的差异所在。

因此，从开始有小腹到变成中年大叔，就只是时间的问题了。

外表是衡量身体老化程度的准绳。

而不易发胖的体质正能通过改变外表来预防中老年疾病。

比如，即使是已经患有中老年疾病的人，如果能够塑造出不易发胖的体质，就可以使病情得到改善；即使是五六十岁、已经开始有小腹的人，也可以塑造成不易发胖的体质。这种方法是基于抗衰老治疗，更有使肌肤恢复弹性和光泽的美容效果哦！

塑造不易发胖的体质的3个习惯



02

随着年龄的增长越来越容易变胖

即使身体静止不动，只要呼吸、保持体温、心脏跳动，就需要具备**维持身体的能量**。这就叫做基础代谢。

维持身体的能量主要是由肌肉供给的。然而随着年龄的增长，肌肉逐渐减少，肌肉力量逐渐减弱。因此，就会出现走一走就抬不起腿、肌肉异常疼痛等现象。

即使是一直在运动的人，也会随着年龄的增长，肌肉逐渐减少。这种**肌肉的减少便是造成中年肥胖的根本原因**。

肌肉减少的程度根据身体部位而不同。比如说，胳膊上的肌肉就不会因年龄的增长而减少。但是据说大腿部位的肌肉会在40多岁时减少到20多岁时的90%，60多岁时减少到20多岁时的70%。

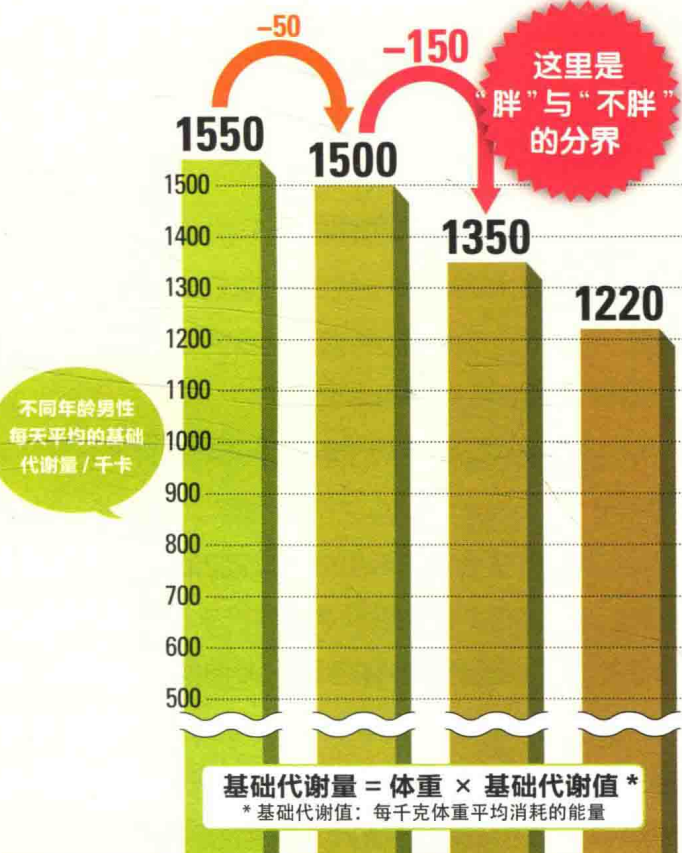
那么，肌肉变少的部分会怎样呢？

并不会变瘦。**减少的肌肉，会变成脂肪。**

这就是所谓的**身体脂肪**。

到了40岁，肌肉和代谢均会减少

因此，必须要塑造不易发胖的体质！



(摘自：厚生劳动省^①《第六次改定 日本人所需的营养量》)

① 厚生劳动省是指日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门。

中年的隐性肥胖很危险

从40岁左右开始，**隐性肥胖**的人不断增加。

按照日本的标准，男性腹围达到85厘米，女性达到90厘米以上，即被视为内脏周围脂肪过多的内脏脂肪型肥胖。

这种内脏脂肪型肥胖非常危险！

同样是肥胖，年轻人的肥胖多为皮下脂肪堆积的皮下脂肪型肥胖。

皮下脂肪不会导致中老年病，反之，还可以在紧要关头储藏能量，保持体温。对女性怀孕、生产来说，是不可缺少的。

而**内脏周围堆积的身体脂肪**，则会导致**糖尿病、高血压病、动脉硬化、心脏病等中老年疾病**。高血压病、高脂血症（即血液中的胆固醇、中性脂肪过多）和高血糖这3种病症中，有其中2种以上，即为所谓的代谢症候群。

40岁左右起，**即使体重在标准范围内、体内脂肪也大量堆积**的人在不断增加。

变成隐性肥胖以后，即使体形较以前没有改变，也可以说是代谢症候群的预备军了。