

走红日本的肠内减肥全攻略



肠内减肥

革命

(日) 松生恒夫 著
张 军 译

即效!

日本权威医生的贴心建议
数十万人亲身体验大成功



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

肠内

减肥革命

(日) 松生恒夫 著
张 军 译

工作很忙，几乎每天都
不能在家里吃饭……所
以喝酒和在外进餐是我
的最爱。

每晚都到酒馆喝酒，
半夜还得吃碗面才睡
觉……

这样的日子满惬意
啊！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

TITLE: [腸内リセット・ダイエット]

BY: [松生恒夫]

Copyright © Tsuneo Matsuike 2005

© Takei E Sakae 2005

Original Japanese language edition published by Makino Shuppan Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Makino Shuppan Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社Makino出版授权辽宁科学技术出版社独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第186号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

肠内减肥革命 / (日) 松生恒夫著; 张军译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5381-5328-6

I. 肠… II. ①松…②张… III. 腹—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第008704号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠 王道琴

设计制作: 郭宁

封面设计: 周军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 3.75

字数: 34千字

出版时间: 2008年4月第1版

印刷时间: 2008年4月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

责任校对: 周文

书号: 978-7-5381-5328-6

定价: 15.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

真厉害啊……

我从小
就是胖
乎乎的

即便如此不注意养
生，我的体重也和
高中时一样啊……

用不着减肥。

1

肩部、背部
圆圆的，感
觉好臃肿

上臂也非
常粗

腹部也有
赘肉



不过，总
得不是地
方，有点
怪怪的！

2

只是做出一副
不在意的样子
而已……



3

二十年的日子
使他发福了

可现在从
下颌到脖子
都长了肉

还有了啤酒肚



原来用瘦猴来形容
他一点都不为过



我老公也让人受不了！

4



松生大夫说：

如果肠内清洁了，就不会出现便秘的现象，也容易使人瘦下来。

还不必担心会出现反弹。一定要实行这种减肥计划。



2

3

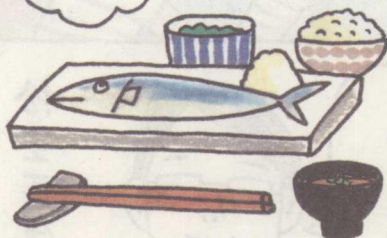
尽量补充蔬菜
和水果。



午饭吃饭团



早晨喝豆浆香蕉汁



晚餐吃清淡的家常菜或用
橄榄油做的意大利菜肴

要连续2天采用“断食减肥法”，也就是说早、中、晚餐只喝果汁

这就可以？？



于是，我开始了减肥生活！

老公也和我一起做！



香啊……

这个胖演员吃得真好

因一天三餐都只喝果汁而感到痛苦的老公只能看电视了



喝一杯果汁

真好喝！最近喝的是绿色蔬菜汁，里面加上黄豆等

真的很好喝啊！



早晨喝果汁很有吃饱的感觉，甚至还能坚持到午餐，真令人惊奇！

中午吃饭团



做饭也不是很让人讨厌的事啊



加把劲儿做晚饭

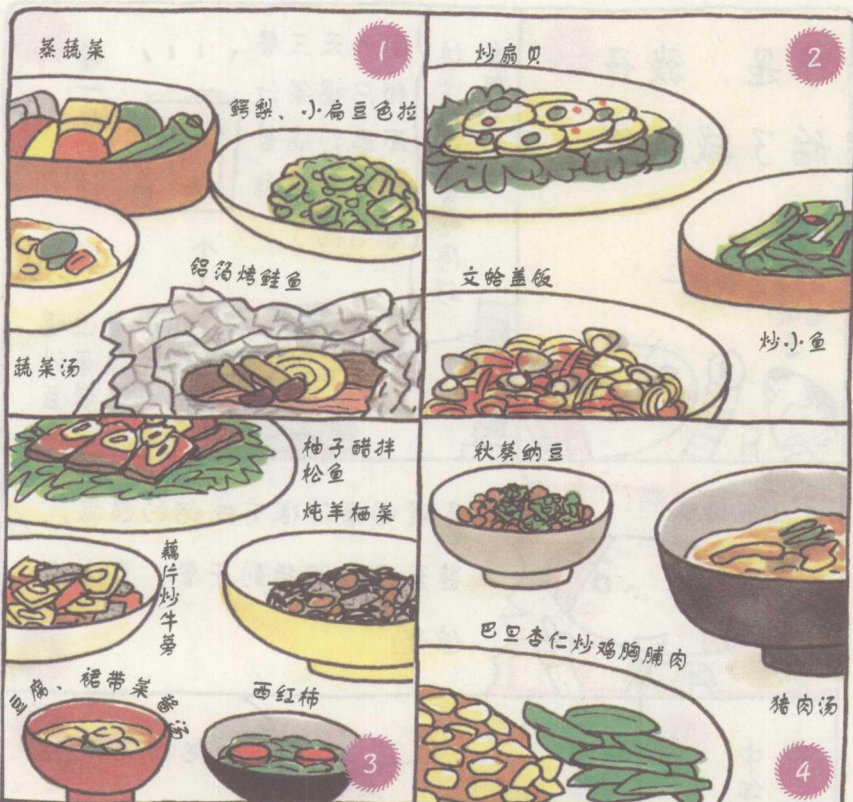


用鲷鱼和西红柿做意大利面

用青菜做菜肴



芹菜、胡萝卜、牛蒡、大萝卜汤



意了……

一周不喝酒也不在

~滋滋~



两个人……

原本嗜酒如命的

5

于是，我开始了减肥生活！

老公也和我一起做！



香啊……

这个胖演员吃得真好

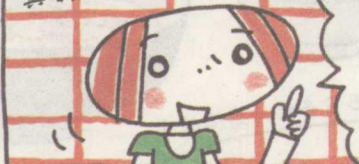
因一天三餐都只喝果汁而感到痛苦的老公只能看电视了



喝一杯果汁

真好喝！最近喝的是绿色蔬菜汁，里面加上黄豆等

真的很好喝啊！



早晨喝果汁很有吃饱的感觉，甚至还能坚持到午餐，真令人惊奇！

中午吃饭团



做饭也不是很让人讨厌的事啊



加把劲儿做晚饭

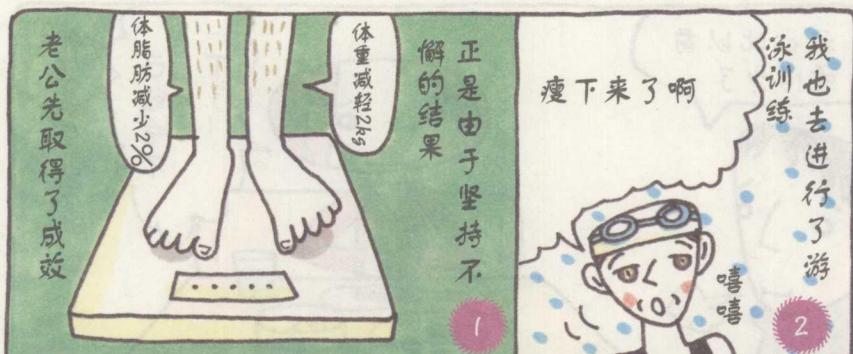


用青菜做菜肴



芹菜、胡萝卜、牛蒡、大萝卜汤





序言

各位读者朋友，您为什么要减肥呢？是想让心爱的他看到变漂亮的自己吗？还是想向女友们展示自己窈窕的身姿？或想穿上各式各样漂亮的衣服呢？带着这些明确的目标和愿望来进行减肥本无可厚非，但如果为了减轻体重而过于勉强自己，真的能做到健康瘦身吗？真的能消除令自己烦恼的小肚腩吗？

您是否有下述烦恼：由于进行节食而造成肠内胀气，搞得自己连续几天不能正常排便；因长期便秘而造成肌肤粗糙……这些都是源于肠内的清洁工作没有做好。

实际上，那些肌肤粗糙的人的肠内都很污浊——这一点已经被医生们所确认。

另外，关于肥胖与便秘的关联性，本人进行了多年的研究。如果肠功能恢复健康活力，体内就不会蓄积老化废弃物，因此，即便

不采用限制饮食等减肥方式，也不会有肥胖方面的烦恼。本书正是对此进行了详细地叙述。告诉大家以限制饮食为主的减肥方式决不会达到美丽瘦身的目的。

如果想使自己的身形看上去美丽动人，别人都无能为力，只能靠自己。并不是所有的人都需要像模特或演员那样有一副纤细苗条的身材，因而也没有必要利用过度的减肥方法和激烈的运动使自己变得骨瘦如柴。

带着错误的目标和理想进行减肥，不仅会使健康受损，还会造成心灵的创伤。

本书所介绍的减肥方式是通过消除肠毒素——便秘，使肠恢复清洁的状态，给您一个不再二次发胖的身体。其关键有三点：1. 果汁断食减肥法；2. 食用含丰富膳食纤维的料理；3. 肠按摩。以此使蓄积的脂肪和粪便顺畅排出，重新给自己一个苗条、充满年轻活力的身体。这种方法不但能提高新陈代谢，具有超群的美肤效果，还能提高全身的免疫力。可以让您在享受美味料理的同时轻松地使自己变得美丽。

这种减肥方式不是可以在短期内减去10公斤、20公斤的减肥方法。不要只盯着“苗条的身材”这一减肥目标，也不要为体重的增减时而高兴时而沮丧，要以“健康美人”为目标来努力。尤其是十几岁二十几岁的女性，这个年龄是成熟的关键时期，如果持续进行过度的减肥，给将来的妊娠和生孩子都会带来恶劣的影响。女性的身体是很敏感的，如果受到这些损害，便很难恢复原样。

不仅仅是来自医生的眼光，在男性的眼中，适度的脂肪也是女性风采所不可或缺的。

体重减轻和看上去纤细苗条原本就是两回事。虽然标准体重和理想体重有时会出现偏差，但外表变得美丽，在某种意义上也可以说减肥获得了成功。

如果进行整肠瘦身，下颌的线条会变得鲜明，锁骨的曲线也会变得美丽，凸出的肚腩消失，下半身的臃肿也会得到改善，会产生显而易见的效果。

实际上，如果进行健康减肥，即便体重和脂肪的含量没有出现多大的变化，但肌肉的增加使全身紧绷，肌肤的状况得以调节，使

人看上去年轻充满活力。

体验过整肠减肥的插图画家Tkei · E · Sakae女士在本书的开篇部分做了滑稽的插图，通过这种整肠瘦身，她虽然在体重方面没有得到大幅度的减轻，但在运动俱乐部，遇到她的朋友都说她苗条了。真正的减肥效果正是由这些变化开始的，对体重的增减或喜或忧是毫无意义的。

在第1章中会对食物纤维的超绝排毒效果进行详细地说明。目的就是让您了解排毒对健康减肥是何等的重要。

第2章将会具体地介绍有关整肠减肥的一周计划。坚持数次，身体就会朝着理想的方向转化。

第3章会进一步地介绍有效瘦身的运动和按摩方法。将它们与整肠减肥组合起来，会给您一个不易发胖且容易瘦下去的体质。

第4章介绍了通过整肠减肥而达到美丽瘦身效果的实例。这些是从肥胖和便秘当中解脱出来的人的真实声音，在您开始进行整肠减肥之前，会从中得到很多参考。在饮食和生活方面也可以得到某些启发。

外表变得苗条，使人从感观上获得体态纤细的印象，这种重视现实的减肥便是整肠瘦身。

松生恒夫



目录

〈卷首漫画〉肠内减肥革命·····	1
-------------------	---

序言 ·····	9
----------	---

第1章

利用食物纤维进行体内净化瘦身·····	19
---------------------	----

将肠内的毒素排出 ·····	20
----------------	----

- 设计一种不会造成便秘的减肥方案 ····· 20
- 从腹部开始瘦下去 ····· 22
- 肠的构造与消化、吸收、排泄的机能 ····· 24
- 肠功能衰弱会使人大腹便便 ····· 26
- 对肠进行排毒 ····· 27