

プチ断食ダイエット

花样塑身

生姜+红茶 喝成瘦美人

简易断食减肥法

今天开始，不喊饿也能减肥啦！

[日] 石原结实 著 杨媛 译

东方出版社

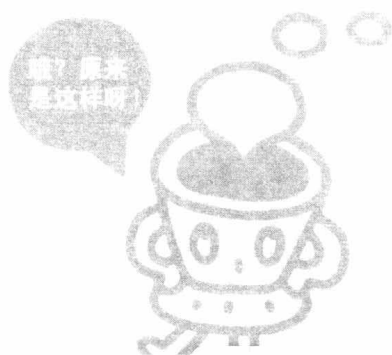


花样塑身2

生姜+红茶 喝成瘦美人

プチ断食ダイエット

[日] 石原结实 著 杨媛 译



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花样塑身貳：喝成瘦美人 / (日) 石原结实 著；杨媛 译. —北京：东方出版社，2011
ISBN 978-7-5060-4143-0

I. ①花… II. ①石… ②杨… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036787 号

Puchi Danjiki Diet by YUMI ISHIHARA

Copyright © 2002 by YUMI ISHIHARA

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Oriental Press, all rights reserved

Original Japanese language edition published by Sunmark Publishing, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.

Through Nishikawa Communications Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字：01-2010-3939 号

花样塑身貳：喝成瘦美人

作 者：[日] 石原结实

译 者：杨 媛

责任编辑：姬 利 杜晓花

出 版：东方出版社

发 行：东方出版社 东方音像电子出版社

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京印刷一厂

版 次：2011 年 4 月第 1 版

印 次：2011 年 4 月第 1 次印刷

开 本：670 毫米×890 毫米 1/16

印 张：10.75

字 数：110 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-4143-0

定 价：23.00 元

发行电话：(010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话：(010) 65245857 65230553 65276861

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65266204



前言

人类吃食物，在体内将其转化为能量并以此维持生命。所以，不吃东西，就会无法活动，一直不进食，毫无疑问，人就会死亡。

如今，在日本，无论身处何地都可以坐享美食，也恰因此，很多人为肥胖所困扰，因过食引起的疾病也多种多样。过食的种种危害正在引起人们的关注。

“一日三餐，摄取的营养种类应保持平衡。”医生和营养师们一定都是这样告诉我们的。但是，真的需要如此吗？我所倡导的“简易断食减肥”，首先，就从质疑这种饮食基本观念开始。

一定有许多人试过无数减肥方法却始终未能得偿所愿吧？这次不一样了！认真阅读本书，尝试挑战一下以生姜红茶为基础的简易断食减肥吧！一定能够帮助你顺利将减肥进行到底的！



目录

前言 / 001

序 章 所谓断食难道是伟大的人们为了悟道而进行的修行？ / 001

断食并非难事 / 002

需要断食的原因 / 005

简易断食成功的秘诀 / 006

第一章 努力减肥，却反而发胖的原因 / 009

需要痛苦忍耐的减肥无法长期坚持 / 010

NG 减肥① / 012

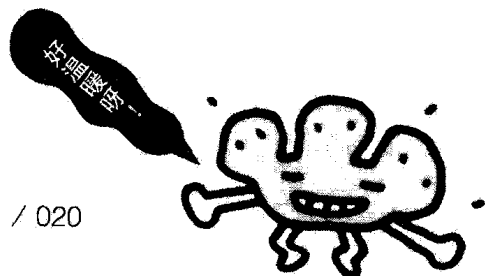
NG 减肥② / 014

NG 减肥③ / 016

NG 减肥④ / 018

反弹，来源于减肥成功后的解放感 / 020

实现完美瘦身的秘诀 / 022



001

第二章 温暖身体就能变瘦 / 027

体寒导致减肥失败 / 028

体寒是不健康的标志 / 032

生姜能够温暖身体 / 036

生姜的效果 / 040

红茶的效果 / 044

代谢情况好转 / 048

排出便便 / 050

排出小便 / 052

身心都会变轻松 / 054

调制生姜红茶的方法 / 056

红糖的力量 / 060

蜂蜜的力量 / 062

绝无饥饿感 / 064

快乐减肥 / 066

黑、瘦、高的身材 / 068

白色、松软的身材 / 072



第三章 简易断食减肥 / 077

肚子真的饿了吗 / 078

真的有必要非吃早餐不可吗 / 080

早上才更应该饮用生姜红茶 / 082

从晚餐后开始简易断食 / 086

简易断食——初级篇 / 090

简易断食——中级篇 / 094

简易断食——高级篇 / 098

能够温暖身体的食材 / 102

第四章 将 EBH (能量、美丽、健康)

掌握在自己手中 / 105

什么是 EBH (能量、美丽、健康) / 106

能量 / 110

美丽 / 112

健康 / 114

享受健康的性爱 / 118

养护出健康的子宫和卵巢 / 120



第五章 简易断食训练 / 125

简易断食训练 1 / 126

简易断食训练 2 / 127

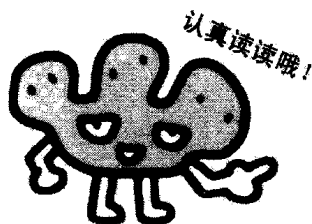
简易断食训练 3 / 128

毛巾操 / 130

肌肉静力锻炼法 / 132

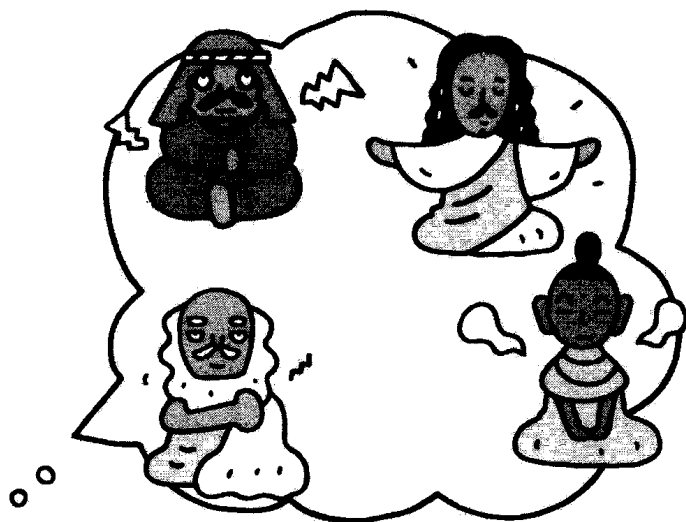
附录 1 简易断食·日记篇 / 137

附录 2 简易断食·体质改善篇 / 145



序章

所谓断食难道是
伟大的人们为了悟道而进行的修行？





断食并非难事



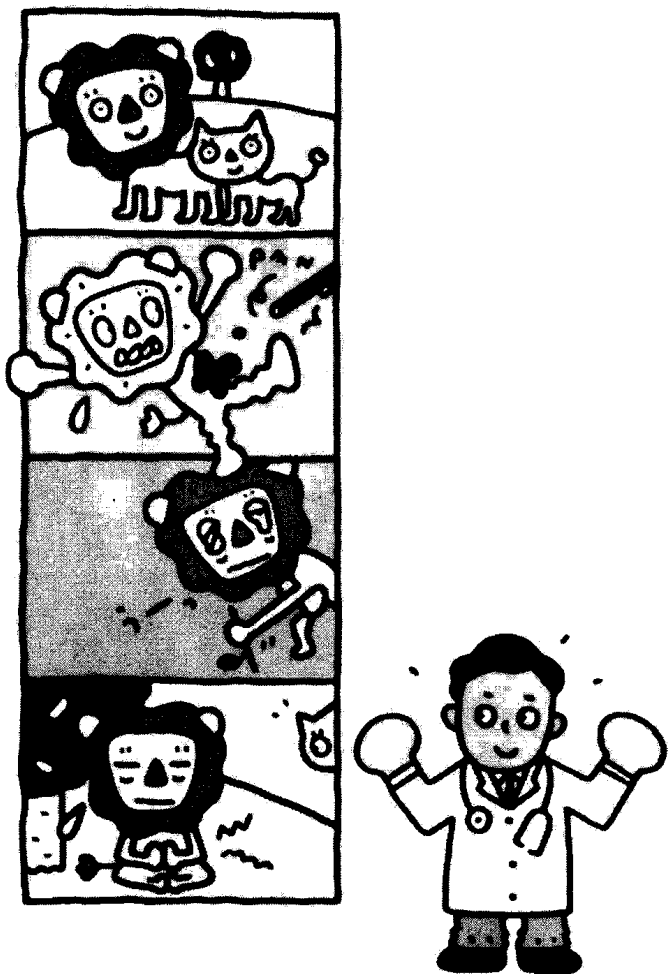
初闻断食，你的脑海中最先浮现出的是什么呢？是不是断食给你的印象，就如同前页插图所画的那样，是基督、穆罕默德、释迦牟尼那样的圣人或者许许多多的高僧大德们，为了悟道而进行的不吃不喝且受尽磨难的苦行呢？

的确，有这样的想法没有错误，但是事实上，无论是对于我们人类还是对于其他动物，在治疗疾病及保持健康方面，断食都是十分重要的。

也许有的人会认为，“我是无论如何都不可能做到断食的！”其实不妨试着回想一下，在你身体状况不好的时候，你有十分旺盛的食欲吗？这时的你应该是觉得“不想吃东西”吧？“不想吃东西”，即我们通常所说的“食欲缺乏”，是身体里一种为治愈疾患而存在的自然力，是一种自然治愈力。而以增进健康为目的来利用这种能力，就是断食。这并非只存在于人类世界中。

野生动物的情况

在野生动物们的世界里可没有什么医院和医生。但是，即便是野生动物也有生病或受伤的时候呀！当这种情况出现时，动物们就会以一种不吃食物并安静待着的状态（即所说的断食状态）来等待身体的自然痊愈。



宠物的情况

有精神上的压力存在的时候，动物也同样会进入断食状态。当宠物猫或宠物犬被某一家庭领养的时候，会出现一种短暂性的不愿进食的情况。这是因为它们也想要克服某种压力呀！





需要断食的原因



如前所述，野生动物在生病或受伤的时候，会以一种不吃食物并一动不动地待着的状态来等待身体的自然痊愈。原因就是，如果吃食物，为了使食物消化、吸收，肠胃会需要大量血液，如此一来，血液将难以到达有病症或受伤的部位，就会延迟身体的痊愈。

另外，动物们感觉到有精神压力时，会出现短期内不愿进食的状况，这是因为断食会对改善精神压力起到作用。

综上所述，断食绝不是为了悟道才进行的特殊仪式。对我们而言，过食给我们带来了肥胖，招致了疾病，因此，在没有食欲的时候进行断食自不待言；当身体状况不佳时，或者只是单纯为了增进健康或消除肥胖，甚至于想要排解压力的时候，都可以进行断食。偶一为之的断食，绝对称得上是让我们享受健康生活的最自然的办法！



简易断食成功的秘诀



本书旨在介绍通过简易断食，使减肥获得成功的同时也获得身心的健康。断食，是为了唤醒人类与生俱来的自然治愈力的有效方法。但是，真正意义上的断食必须在医生的指导下进行。我这样说，会让很多人产生“这么难，我肯定做不来”这样的想法吧？

且慢！我想，对于很多人来说，即便没有进行过真正意义上的断食，类似早上忙得顾不上吃早饭或者忙得晕头转向没空吃午饭这样少吃一两顿饭的经历应该都有过吧？你的身体因为这样就变差了吗？我想，只是少吃一顿饭的话应该还不会产生这么严重的情况吧。

其实，这也是非常不错的断食。而且，我这里所介绍的简易断

食，并不是说一整天完全不吃东西，而是每天只省略早餐一餐饭的简单的断食方法。

可能很多人会有这样的疑问，“医生不是说早餐一定要好好吃吗？”不错，一般的理论是这样讲的，但是我的想法却并非如此。

饮用生姜红茶

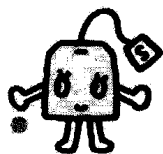
的确，早上不吃东西体温就不会升高，这是不容争辩的事实。因此，简易断食并不是提倡早上什么东西都不入口，而是以饮用生姜红茶来取代早餐。至于为什么要饮用生姜红茶，我将在稍后为大家详细介绍，而迄今为止试验过多种减肥方法却屡减屡败的人如果采取饮用生姜红茶这种简单的方法的话，则既能够轻松开始又能够长期坚持。

生姜红茶能够使身体变暖，因此，可以有效解决造成大部分年轻女性肥胖的原因——“体寒”。

这样的简易断食，绝不是需要勉强坚持、痛苦忍耐的减肥方法。正相反，正因为其既不需要勉强自己又能够轻松坚持，因此，才成为成功率很高的“终极减肥法”。



生姜红茶休闲时间

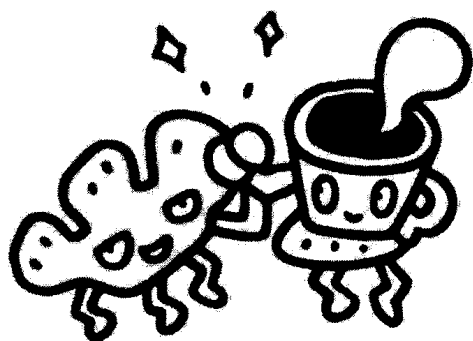


古代的哲人都主张少食

古希腊的数学家、哲学家毕达哥拉斯的口头禅是“人之所以得病，皆是饮食过量与饮食内容出错之故”、“少食则身心俱健，病魔亦会离我远去。”他自己也是每天只吃黑面包、蔬菜、蜂蜜等粗粮，且每天只吃两餐，最终以99岁的高龄无疾而终。西方医学鼻祖希波克拉底也曾说过，“吃的过多等于在为自己找病。”以此劝诫人们要少食。

第一章

努力减肥，却反而发胖的原因





需要痛苦忍耐的减肥无法长期坚持



我相信有很多人都曾无数次挑战过减肥却最终惨淡收场。试着回想一下，在你的减肥过程中，是不是需要很多这样那样的强制忍耐，最终让自己累积了太多的压力呢？

举例来说吧，高卡路里的油腻腻的饭菜不能吃，含糖过多的甜点也不能吃。还有更痛苦的，好不容易跟朋友出去聚一次餐，却因为自己正在减肥，最后只能愤愤不平地看着朋友在一旁大快朵颐，而自己只好乖乖地“消灭”掉眼前的沙拉……这样看来，有压力累积下来就是情理之中的事情。

接下来，结局应该就是这样，因为实在无法忍受这种压力而琢磨着“今天就暂停减肥吧！”或者“明天再开始减肥吧！”减肥，就在这样的无法坚持中无疾而终了吧？

对人类而言，强忍着不去吃自己喜欢的东西实在是一件太过于