

[日]石原结实

神奇的 生姜红茶减肥 So easy!



中信出版社·CHINACITICPRESS

神奇的 生姜红茶减肥

Eat more!



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的生姜红茶减肥 / (日) 石原结实著 ; (日) 高村步插图 ; 刘姿君译.

—北京 : 中信出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5086-2430-3

I. 神… II. ①石… ②高… ③刘… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 198990 号

KARADA JÔKA DAISAKUSEN

Text Copyright © 2008 by Yuumi ISHIHARA

Illustration Copyright © 2008 by Ayumi TAKAMURA

First published in 2008 in JAPAN by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

神奇的生姜红茶减肥

SHENQI DE SHENG JIANG HONGCHA JIANFEI

著 者 : [日] 石原结实

插 图 : [日] 高村步

译 者 : 刘姿君

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 4

字 数 : 52 千字

版 次 : 2011 年 4 月第 1 版

印 次 : 2011 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2010-4132

书 号 : ISBN 978-7-5086-2430-3/G · 578

定 价 : 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真 : 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



中医学院

0555247

神奇的生姜红茶减肥

R161
453

中醫學院圖書館

(日) 石原结实 著
(日) 高村步 插图
刘姿君 译



中医学院

0555247

CHINA CITIC PRESS

前

言

笔者常听到有人为30%、35%的身体脂肪而感到烦恼。但事实上，体重的60%~65%是水，所以对体重影响最大的其实是“水”。西医认为“水”的热量是“零”，因此“减肥时喝多少水都没关系”。那么为什么会有人连“喝水也会胖”呢？就是因为水是造成肥胖、尤其是女性常见的“下半身肥胖（梨型身材）”的元凶。想象一下将装了水的塑料袋提起就很容易明白——下半部会撑得比上半部大。

就像我们常听见的“淋了雨身体会发冷”，或是像“冷却水”这类的字眼，的确，水具有冷却身体的效果。因此当体内囤积了过多的水分，形成“水肿”，便会妨碍脂肪燃烧，对肥胖的身体更是雪上加霜。

本书所介绍的体内净化减肥法，是暖和身体以促进发汗、利尿，排出体内多余的水分与废物，进

而净化血液、燃烧脂肪的方法，不但不会反弹，还能获得美肌与青春。

为此，书中介绍了对健康大有帮助的生姜红茶、胡萝卜苹果汁等“自制健康饮料”，及吃出“结实身体与美丽”的食物，还有日常生活中随时可进行的运动和入浴方式等。

我由衷希望看了这本书的读者能够减肥成功，获得耀眼的美丽与健康。

石原结实

2008年4月

第1章 这次一定瘦

漫画① 为什么减肥老是不成功?10

你会胖是因为“体温偏低”和“水”?12

“体温偏低”为什么会变胖?16

检查表① 你是“低体温型肥胖”吗?19

“多喝水会瘦”是骗人的!20

检查表② 你“水肿”了吗?23

别忘了“排出来”!24





专栏◎ 减肥中也不想戒甜食之甜食食谱 ①28

第②章 轻松瘦身!“生姜红茶”当早餐

漫画② 轻松速效!“早餐断食”减肥法.....30

“早餐断食”为什么会瘦?32

不必强迫自己吃早餐.....36

“中餐不多吃”是成功的关键.....38

晚餐想吃什么都可以.....40

生姜红茶的功效.....42

生姜红茶的做法.....44

生姜红茶的变化版.....46

胡萝卜与苹果的功用.....48



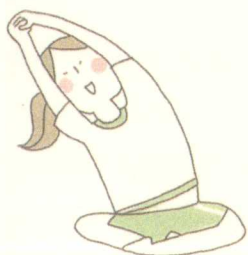


- 胡萝卜苹果汁的做法.....50
- 胡萝卜苹果汁的变化版.....52
- 习惯“早餐断食”之后的进一步挑战!54
- 漫画 ③** “早餐断食”改变了体质!58
- 专栏◎ 减肥中也不想戒甜食之甜食食谱 ②60

第③章 暖和身体，打造永远不需减肥的“易瘦体质”

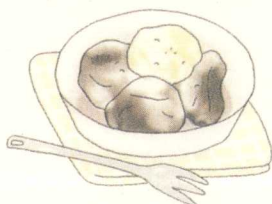
- 漫画 ④** 我要变成易瘦体质! “暖和身体”大作战.....64
- “暖和身体”要每天改变一点点.....66
- “易瘦食物”有哪些?70
- 温热的食物、寒凉的食物.....73





- 碳水化合物也要吃.....74
- 盐分和糖分对身体不好?76
- 动动肌肉瘦瘦身.....78
- 轻松走路好处多多!80
- 锻炼下半身的——踮脚尖+蹲马步.....83
- 一天2分钟, 利用空档强化肌肉.....84
- 等长收缩运动的基本动作.....86
- 等长收缩运动应用动作.....90
- 让洗澡时间也变成暖和身体的时间!94
- 让身体暖烘烘的洗澡方式.....96
- 药汤乐趣多.....98





漫画⑤ 目标！维持“易瘦体质”100

专栏◎ 减肥中也不想戒甜食之甜食食谱 ③102

第④章 我要更漂亮，更健康！

以干净清爽的血液来打造美丽肌肤104

喝太多水是造成头痛、肩颈酸痛的原因？108

“便秘时多喝水、多吃蔬菜”会造成反效果？112

体温偏低会导致“忧郁”？116

生理的烦恼以暖和下半身来解决120

改善贫血不能不运动124

过敏的原因是多余的水？126



第①章

这次一定瘦

为什么
减肥老是
不成功?

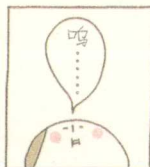
差不多该换
季了。



呵呵呵！
呵呵呵！



露出我
性感的曲线
呼唤爱情吧！



★ 尝试了种减肥法 ★

不吃米饭和肉类，只吃水
煮蛋和苹果等特定食品，
减少热量摄入的减肥法。



以跳舞、慢跑等运动，
增加热量消耗的减肥法。



以淋巴按摩，穿减肥衣来促
进脂肪分解的减肥法。



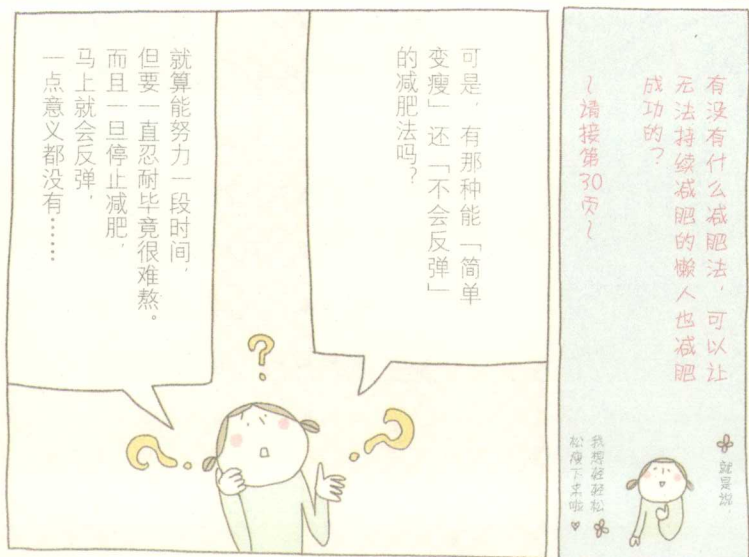
★ 减肥造成的禁欲生活还没完…… ★

聚餐不能喝酒，小菜
也只能吃低卡的！



开会时也不忘运动！





你会胖是因为 「体温偏低」和「水」 ?

这次一定要减肥成功!

穿上好久没穿的心爱衣服，只见裙子底下露出两条萝卜腿，手臂上包着厚厚的一层赘肉……

“要是体重再少3公斤就好了！要是腰围再少3厘米就好了！”但不用说，光是这么想，脂肪还是不会离我们而去。

然而，就算下定决心减肥，成功的人究竟有多少？即使一度成功瘦下来，还是有很多人后来又反弹吧？

不少人一失败就开始觉得“都是因为我意志不坚定……”不免一边捏着肚子上的游泳圈，一边自我厌恶。

要脱离这种恶性循环，首先要了解“减肥成功”的原则。

那就是：“简单、容易持续”，还有“不反弹”。尤其要特别小心反弹，因为一直减肥反弹、反弹减肥，会让体质变得越来越不容易瘦。只要知道满足上述这三大条件的减肥法，“一辈子苗条不发胖的身体”就在眼前了！

用过去的减肥法为什么瘦不了？

世界上有人“吃甜食也不会胖”，也有人“喝水都会胖”，这是不争的事实。为什么会有这么不公平的事？

现有的减肥法当中，多半是以减少热量摄取或增加热量消耗为中心思想。然而，发胖的原因不完全是热量的问题。中医认为“体温偏低”和“水”是肥胖的两大要素。“易瘦体质”和“易胖体质”的差别就在这里。

“咦？‘体温偏低’和‘水’与减肥有什么关

系？”想必有不少人这么想。

本书接下来将从“体温偏低”和“水”这两个观点出发，来介绍“简单”、“容易持续”且“不反弹”的减肥方法。

尤其是第2章的“早餐断食”减肥法，一周就能减少1~2公斤，效果立现。请先尝试一周，要是觉得身体、精神状况都不错，就请继续下去！第3章要告诉

