

國家圖書館出版品預行編目資料

超級！蘋果減肥術／健康企劃部主編。

--初版--臺北市：智慧大學，2002〔民91〕

面：公分，—（健康新知：17）

ISBN 957-452-320-9（平裝）

1. 食物治療 2. 減肥 3. 健康法

418.913

91014496

健康新知17

超級！蘋果減肥術

NT\$99

健康企劃部／主編

2002年10月／初版

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F(東南學院正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-320-9

超級!

「三日蘋果減肥術」
大公開!



蘋果 減肥術



超特價
99元

健康企劃部〔主編〕

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

減肥！
蘋果
減肥術



封面MODEL／林曉雯 巴比倫提供

瘦身產業的驚人發現！

從有線電視誕生以來，在第四台的郵購頻道中，出現得最頻繁的廣告有三大類，其排名如下：

- 一、瘦身減肥。
- 二、豐胸隆乳。
- 三、增強性能力。

由此可見減肥的手段和產品，在我們的周遭是如何地猖狂，幾乎可說已達到水銀瀉地無孔不入的「走火入魔」狀況了。

根據一項調查統計，百分之七十的女性，幾乎都曾有減肥經驗，更可怕的是：正在發育中的高中女生想減肥的（包括已在實施減肥的）竟高達85%，而美國的「瘦身產業」一年的營業額更是高達三百億美元，

由以上這些數字，我們可以看出全世界的女性，幾乎無不竭盡其力地在想「瘦」人生！

ISBN 957-452-320-9

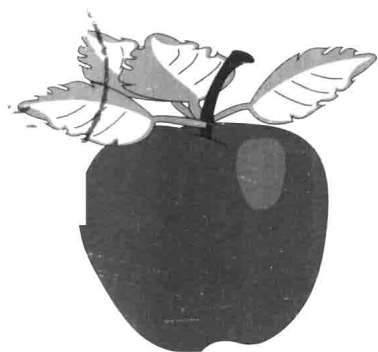


9 789574 523207

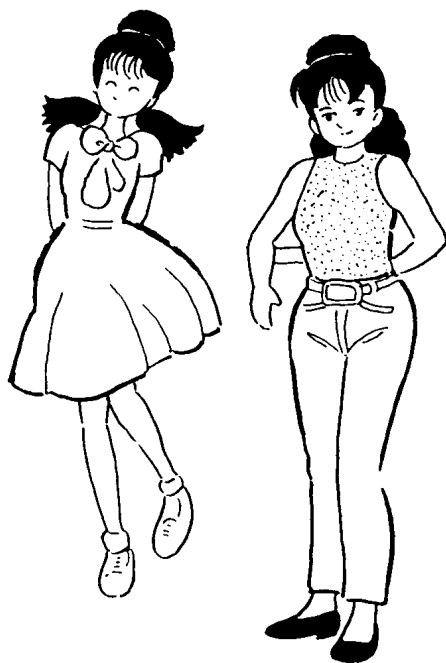
總代理 吳氏圖書有限公司

健康企劃部〔主編〕

超級！蘋果減肥術



前言





瘦身產業的驚人發現！

從有線電視誕生以來，在第四台的郵購頻道中，出現得最頻繁的廣告有三大類，其排名如下：

- 一、瘦身減肥。
- 二、豐胸隆乳。
- 三、增強性能力。

由此可見減肥的手段和產品，在我們的周遭是如何地猖狂，幾乎可說已達到水銀瀉地無孔不入的「走火入魔」狀況了。

根據一項調查統計，百分之七十的女性，幾乎都曾有減肥的經驗，更可怕的是；正在發育中的高中女生想減肥的（包括已在實施減肥的）竟高達85%，而美國的「瘦身產業」一年的營業額更是高達三百億美元……

由以上的數字，我們可以看出全世界的女性，幾乎無不竭盡其力的在想「瘦」人生！

前面提到美國的瘦身產業，年營業額高達三百億美金，所以一些做生意的人，無不絞盡腦汁，想分食這塊大餅，台灣、日本、東南亞等國（包括大陸，這個新興的富裕國家）在世界潮流的激盪下，瘦身產業也是方興未艾，一波又一波的新產品發表，在廣告魔術師的指揮棒下，可說是在不景氣的年代中，依然有其「點石成金」的魔力，創造出不凡的業績。

除了最新科技的生化產品，在全世界也出現了各種減肥瘦身的研究與報告，多年以前，東洋就曾流行過一股蘋果減肥的旋風，雖然日新月異的產品一直出現，但這股旋風卻一直沒有消失，同時經由蘋果減肥成效卓著的驗證者，也愈來愈多！

因此，健康企劃部全體同仁鍥而不舍的加以追蹤與調查，我們發現了目前蘋果減肥的風潮，在社會已經成為「潛水艇模式」的作業，大家都彼





此心照不宣，默默地做，不論是上班族的OL或地政事務所的公務人員，一到中午總會有人拿著擦得紅艷艷的漂亮顏色的蘋果「咔！」輕脆的咬著，臉上並散發出青春與自信的笑容……

本書就是要與您一起探討蘋果減肥的效果！

眾所皆知，蘋果實在是一種「既經濟又實惠」的水果，當然「有效」乃是最佳的原動力，所以如果您擔心自己過胖的話，那麼，「蘋果」將是您不必花費大把銀子與時間的最佳抉擇！

目錄

前言

——瘦身產業的驚人發現！

序章：為什麼人人想「瘦」一下

◎愈減愈肥的社會現象

◎陷入自身的主觀意識之中

第一章：蘋果為什麼可以減肥？

◎古代文獻對蘋果的評價

◎現代營養學專家的報告

◎首次公開的蘋果減肥法

第二章：蘋果減肥完全手冊

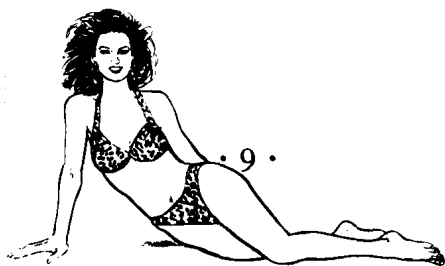
◎怎樣利用「三天蘋果減肥法」？

5

15

27

39





◎體內環保——蘋果減肥

◎蘋果減肥的好處與注意事項

- 一、不必擔心「三日蘋果減肥」的後遺症
- 二、實施蘋果減肥不必加入其他食物
- 三、任何種類的蘋果均可食用
- 四、減肥要有耐心、宜用漸進方式
- 五、蘋果減肥能夠創造美麗的肌膚
- 六、不按牌理出牌也可以
- 七、實施蘋果減肥時，要避免刺激性的飲料
- 八、也會發生這種不好的情況……
- 九、用蘋果減肥也須要想像力
- 十、結束之日飲用橄欖油有促進排便的作用
- 十一、不使藉著蘋果減肥的體重復原之祕訣

十一、蘋果以外的水果無法達到減肥效果

第三章：蘋果減肥的驚人效果大公開



利用蘋果減肥法
消除了身上6公斤多的贅肉

江素雙 女 29歲
百貨專櫃負責人



一下子增加5公斤卻減掉了6.5公斤
皮膚變白，生理期也恢復正常了！

小瑜 女 17歲
高中二年級



實施蘋果減肥法
意外的治好手部濕疹與手指皸裂

熊太太 女 52歲
家庭主婦



蘋果改善宿醉的現象
讓皮膚更光滑、更白皙

婷婷 女 24歲
酒店公關+房屋仲介



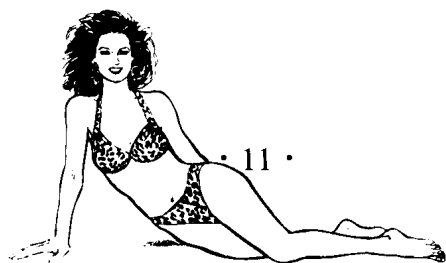
半年減掉15公斤的體重！
腹部脹氣、便秘、腸胃等毛病消失了

江正業 男 49歲
彩色印刷公司總經理



失戀之後，猛吃零食，身材走樣
藉由蘋果恢復苗條，也拾回自信！

小彤 女 28歲
經紀公司女職員





產後體重增加10公斤
利用蘋果一個月內減去了5公斤

Jane 女 36歲
個人工作室負責人

用蘋果足足減掉了10公斤體重，
連高血壓的症狀都控制住了！

周太太 女 42歲
家庭主婦

無心插柳之下……
一個月竟然瘦了4公斤！

陳志光 男 40歲
計程車業者

實施蘋果減肥法瘦了9公斤
特異性皮膚炎也痊癒了！

魏士賢 男 44歲
銀行分行襄理

說起來令人感到十分意外！
蘋果減肥方式讓臉上斑點消失了

葉靜樺 女 28歲
電腦公司／程式設計

在半信半疑的狀況下……
第一次實施就減掉了5公斤！

何麗子 女 39歲
貿易公司／副總經理

爲了避免再度罹患大病
而實行蘋果減肥法

中西初子 女 70歲
無職（退休）

歷經各種減肥法均告失敗的我
終於藉蘋果減肥而達成目的

村山英子 女 59歲
家庭主婦

實行一次蘋果減肥瘦了8公斤，
皮帶孔縮小了兩格

石井 光 男 41歲
青山學院大學助教

藉著蘋果減肥三天瘦4公斤，
七天瘦了7公斤

本山泉 女 42歲
家庭主婦

實行一個半月的蘋果減肥，
成功地減輕15公斤

仲間晴江 女 50歲
家庭主婦

實行三天的蘋果減肥後母女均瘦了2.5公斤
而且肌膚也變得更為白皙

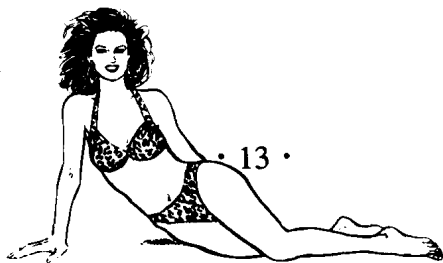
岡田弘子 女 55歲
家庭主婦

藉著蘋果減肥法瘦了3公斤，
皮膚富於光澤，臉色變佳

A女士 女 36歲
家庭主婦

藉著蘋果減肥
治癒手指皸裂與手部的濕疹

瑜伽指導員 男 24歲
廣瀬正晃





附錄·蘋果減肥法的Q&A

119



藉著蘋果減肥減輕3.5公斤，
且消除惱人的便秘

佐藤香住 男 64歲
氣功整骨師



藉著兩次的蘋果減肥減輕8.5公斤，
且皮膚變得白皙

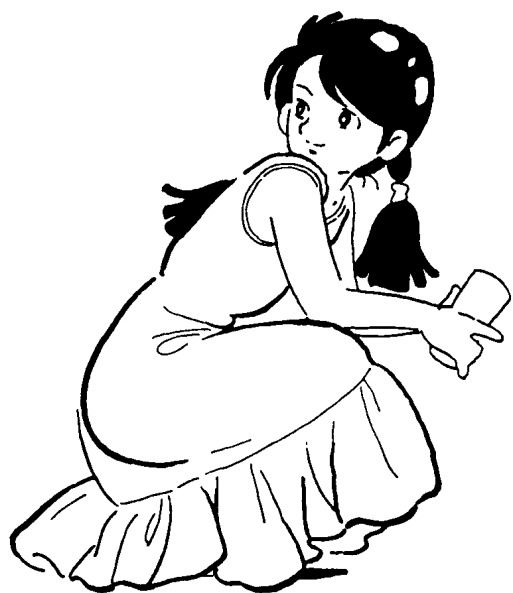
佐藤和子 女 56歲
家庭主婦



藉著蘋果減肥減輕3公斤，
臉上的雀斑也變淡了

細川士志江 女 42歲
女上班族

序章：為什麼人人想「瘦」一下





愈減愈肥的社會現象

不知道您有沒有注意到一個很有趣的現象——

現今的社會中，好像你我身邊的人口中都嚷嚷著要減肥或正在減肥，可是我們卻又發覺，周遭人們的所謂發福的現象，並沒有一天比一天少了起來，也就是說心理上想減肥的人比起真正須要減肥的人還多了許多。

想減肥的人，除了方才提到的是一股時代的潮流之外，許許多多的人卻大都受囿於心理因素，也就是專家口中的心理障礙。

在美國的波士頓有個報社曾經登刊了一個女學生的投書，我們就以X代表好了——

X說因為自己很胖，所以不容易交到朋友，而且，她因為寂寞而感到悲傷。於是，因為寂寞，她用吃東西的方法來尋求慰藉，於是導致了惡性