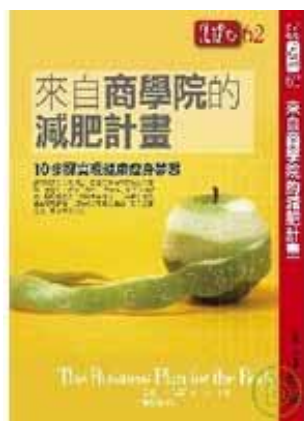


高雄榮總圖書館主題書

101.02 主題：健康減重



來自商學院的減肥計畫：10 步驟實現健康瘦身夢想

作者：吉姆·卡瑞斯(Jim Karas)著；徐紹敏譯

條碼：000060801

索書號：411.354 8455 2007

◎美國亞馬遜網路書店，讀者 4 顆半星推薦

讓週薪 1 萬美元的健身教練，幫助你打造黃金曲線！

本書是第一本把企業經營概念轉變為一套有效減重策略的書，知名健身教練吉姆·卡瑞斯將告訴你如何把自己的身體當成事業一樣經營，提供這條減肥旅程所有必要的地圖和工具。有了這套周延的「10 步驟創業型瘦身法」，追求健康瘦身的你，必定能馬到成功！

使命宣言：今後我將脫離增重事業，進入減重事業。

市場競爭：仔細分析其他減重怪招，大多沒有學理根據，要不是壞了計畫，就是壞了健康。

公開上市：不想讓別人知道自己在減肥，是因為已有失敗的打算。

經營團隊：不斷擴大經營團隊，讓整間「公司」為你的健康瘦身計畫動起來。

財務報表：攝取的熱量－消耗的熱量＝身體的重量。

收益分配：根據財務報表的分析，追求「低收入」、「高支出」，以達到熱量赤字為目的。

資本存量：瘦肌肉是「資本」，重建或保存「資本」只能靠肌力和抗力訓練。

投資目標：超重非一日之寒，不要相信「10 天減 5 公斤」的廣告術語。

永續經營：減重後 2 年內復胖比率高達 85%，減重是終身事業，健康是唯一成長目標。

慶享成功：看到自己的身材是一種莫大的樂趣，心裡想著：「不錯，真不錯。」

<書籍簡介取自誠品網路書店>



一生就減一次肥

作者：黃愛玲 著

條碼：0000061337

索書號：411.354 8393 2008

減肥一次就好，不要老是在輪迴！

肥胖是影響人體健康最重要的因素，在台灣每年約有數百萬人想要減肥，或正在減肥，尤其是女性朋友，很多人一生都在減肥，卻始終沒有真正成功，因為，他們往往被誘導誤導，卻沒有真正被勸導教導，花了冤枉錢不說，損失時間、精神，嚴重的也一併的失去了身體的健康。

作者將十餘年來的專業減重實務經驗和臨床個案經歷，以活潑淺顯的方式呈現出來，帶給讀者全新的健康減重觀念～讓有心想減肥的人有正確的方法去遵循，別到處去碰壁，再走冤枉路，花冤枉錢。讓所有為肥胖問題所困擾的朋友們，「減肥一次就好，不要老是在輪迴！」

請習慣當個健康的瘦子！

人 是一種習慣的動物，一旦習慣「肥胖」，妥協「肥胖」，也就只能無可奈何地勉強接受。……可是一旦有機會瘦下來，「瘦下來的人」會「習慣」身體很輕鬆、很舒服；會「習慣」穿衣服很好穿、很好看；會「習慣」別人不斷稱讚她年輕漂亮；會「習慣」多一、兩公斤就要「馬上」瘦下來；會「習慣」遠離「肥胖」的日子，還 真是好！所以從現在開始謹遵不再復胖的十字箴言：「請習慣當個健康的瘦子！」

解開瘦身減肥十大迷思

◎只計算卡路里吃東西，不一定會瘦！◎只吃蔬菜、水果，不一定會瘦！

◎不吃澱粉、不吃油脂、不吃蛋白質，不一定會瘦！◎小時候肥胖，長大不一定會瘦！

不要再錯用方法，請看《一生就減一次肥》，給您最專業的解答，讓您不再陷入減肥迷思中！

「減重方程式」DIY 有機新身體

你的身體是個動態的有機體——它隨時都在更新或衰老。從前，你可能因為無知而讓它變胖、變老；現在，透過學習了解，你當然可以再次擁有一個健康自在的有機新 身體。想健康減重嗎？你應該馬上這樣做！以下的六大減重法：1、「營養分配」減重法 2、「健康飲品」減重法 3、外食族「方便減重法」4、「加強循環」減重法 5、「秤量體重」減重法 6、333「主動運動」減重法，是作者根據多年來的減重經驗累積，萃取出數萬個減重成功案例的模式，只要你肯花時間執行，您就可以輕鬆、簡單、健康的甩掉肥肉，達到自己的理想體重目標。

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



甩掉果凍腰

作者：米夏埃爾·德斯佩潔(Michael Despeghele), 阿敏·霍伊費達(Armin Heufelder)著；賴雅靜譯。

條碼：0000055059

索書號：411.35 8557 2007

腰帶上方浮動著一圈肉嗎？

輕拍，果凍腰會晃動呢！

本書已經讓25萬人把大肥肚變成小蠻腰，

免挨餓、不用上健身房，你得試試看。

腰圍太粗是什麼嚴重問題嗎？如果你真以為沒問題，未免太過放心了，因為你的腹部脂肪早已成了倒數計時的定時炸彈，威脅到你的健康了！最新的研究結果顯示：腹脂是健康、工作績效和身心舒暢的大殺手；而即使是根據身體質量指數或磅秤來看健康還在安全區的人，也應該小心，殺手可能早已上身了。

為何如此？該如何預防？這些答案本書都有詳盡的說明。此外，還提供消除小腹的方法，讓你甩掉健康殺手——腹脂。藉由這些飲食和鍛鍊的協助，你可以一步步調整生活方式，成功擁有小蠻腰。

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



一天 20 分鐘四週甩開肥胖

作者：浩威工作室著

條碼：0000008494

索書號：411.35 8334-2 2001

本書提供正確又易做的減肥方式，幫助讀者能在一個月內輕鬆甩掉身上的肥肉，並教您以各種方式讓體態變得更輕盈。|本書將告訴你：妳為什麼容易發胖？、完美瘦身的作戰、一天 20 分鐘，四週燃燒脂肪計畫、自我估算，一個月妳可減肥幾公斤、改變生活方式，立即減肥五公斤、多喝水會發胖嗎？、如何飽口福，同時健康減肥、吃出美麗、可口的瘦身食譜、防止體態臃腫的穿衣絕招。

<書籍簡介取自博客來網路書店>



[歐賣尬!不用節食就能瘦身!: 21世紀最新最強新陳代謝減肥法](#)

作者：馬克·海曼(Mark Hyman)著；蕭文肆譯。

條碼：0000060811

索書號：411.354 828 2007

打破你長久以來有關減肥的種種迷思

少吃＋多運動＝減輕體重，吃肉長肉，低醣或無醣飲食可使人變瘦，減餐可以讓人輕體重，法國人之所以苗條，是因為他們都喝酒吃牛油……這些大家認為理所當然的減肥知識，其實是大錯特錯！！本書將提出科學理論——打破長久以來深植在我們腦中有關減肥的迷思。

享瘦人生，促進新陳代謝就對了！！

營養基因體學（Nutrigenomics）是一門研究食物與人類基因對話方式的科學，而根據這項新進科學顯示，促進新陳代謝確實能讓你的身體經由重整而打開「減重」與「健康」的訊息，同時將「變胖」和「疾病」的訊息關閉，進而達到自動減重的目的。

你從本書中可以知道：

要減重就一定要吃醣類食物的真正原因。關於這點，幾乎所有現代飲食的觀念都錯誤。

在許多食物中所發現的兩種有害物質，有可能使你減重的努力功虧一簣，而你又可以用什麼方法輕易避開他們。

為什麼你身體的設定是會長胖的，而怎麼做可以重整這個設定進而燃燒脂肪。

為什麼幾個簡單的測試就可以一針見血地點出你減重計畫失敗的理由，以及解決這些問題所應該採取的步驟。

為什麼少吃多運動事實上會讓你變胖！

用什麼方法控制自己的食慾，同時在不計較是否為醣類食物、脂肪量與卡路里數的情況下，還能讓自己有飽足感。

如何強化個人的新陳代謝機制，使睡眠期間也能燃燒多餘的脂肪——這個步驟若有任何一點閃失，反而會迫使自己的身體囤積過多的脂肪。

為什麼某種特別的食物有可能就是使你無法減重所少掉的那個環節，而又為什麼有百分之九十五的人對這項食物的攝取量都不夠。

在本書第一部分，作者將加以陳述並一一擊破我們努力減肥和追求健康的過程中，混淆困惑、蓄意搞亂、同時誤導我們的迷思。

在第二部分裡，將告訴你如何讓你的新陳代謝運作、如何喚醒你燃燒脂肪的基因、如何關閉讓你變胖的基因、以及如何調整自己的身體而能自動減重。

至於第三部分中，本書將細述一份簡單的八週減重計畫，根據你獨一無二的基因需求來幫助你

減輕體重。既然我們每個人的身體都不一樣，且可能多少都需要某些營養品來喚醒自己體內燃燒脂肪的 DNA，作者將明白告訴大家怎麼做，才能針對個人的特別需求而量身訂定屬於自己的減重計畫。這項計畫包括了各式菜單、食譜和購物清單，以及爲了讓新陳代謝維持良好狀況與長期健康目標所擬定有關補充品、運動和生活方式治療法的建議。

無需讓自己挨餓、或是不斷計算著路里數和脂肪含量以及含醣量。只要按照我們的基因進食，開啓潛藏在 DNA 中的燃脂密碼，就能讓你輕輕鬆鬆享瘦人生。

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



[這樣減肥最有效](#)

作者：朱秀琴著

條碼：000008492

索書號：[411.35 8964 2001](#)

減肥如同全民運動，演藝圈的明星雖是麗質天生，對外形的注意更甚於一般人，他們同樣也面臨肥胖的困擾，在本書中他們暢談各自的減肥心得，與你一起分享如何健康減重、成功瘦身的秘訣。

- 蕭薔如何 1 個月瘦 3 公斤 · 蔡佳虹如何 4 天瘦 8 公斤
- 許茹芸如何 7 天瘦 6 公斤 · 李方雯如何 6 個月瘦 13 公斤
- 馬世莉如何 1 個月瘦 17 公斤 · 三大易胖部位贅肉消除法
- 超有效的神奇減肥食譜

<書籍簡介取自博客來網路書店>



[低卡美人養成術](#)

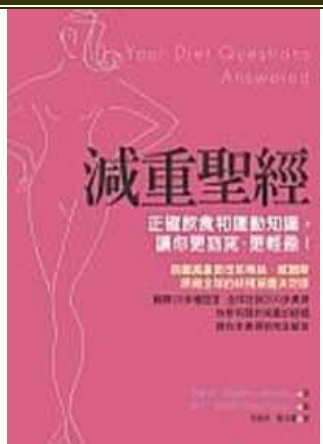
作者：馮小青著

條碼：0000055406

索書號：[411.354 8244 2006](#)

卡路里——熱量的計量，提供了人體小到呼吸，大到繁忙工作、劇烈運動所需的能量。人體每天都在進行卡路里的攝取與消耗。「低卡生活」是全新的健康時尚生活概念，它不僅提倡減少卡路里的攝取，更鼓勵增加卡路里的消耗，讓人體產生卡路里負值，既塑身、又健康。

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



減重聖經

作者：茱蒂絲·威爾斯(Judith Wills)著；妮可·都蓓思(Nicky Dupays)插畫；周佩蓉、羅玉蘭譯

條碼：0000055062

索書號：[411.354 8335 2007](#)

你所有關於體重、飲食控制計畫，或其他任何與節食相關的問題終於可以在本書中得到解答，因為它以實用為主，篇篇揭露關於節食的祕密，並破解人們對它的迷思。我們每四人當中，至少就有一人會在時間允許時進行減重計畫，人人都渴望能減去幾公斤（或至少不讓體重增加），但卻成效不彰。本書將可以幫助你做出明智的選擇並找出正確合適的方法來達成你理想的體重。

作者為世界一流的飲食控制專家之一，於書中針對關於飲食控制最常見的三百個問題提出全盤可靠的解答。

<書籍簡介取自博客來網路書店>



低胰島素新纖菜單

作者：于美人著

條碼：0000040560

索書號：[411.35 8569 2003](#)

書中美人不但提供所有讀者最私密、極方便、超有效的瘦身法寶，還獨家專訪了醫學博士沈富雄立委以低胰島素瘦身成功的秘訣，更請到了營養專家 謝宜芳營養師嚴格把關、肥胖殺手 蕭敦仁醫師嚴選推薦、美食名廚 洪昌維先生製作協力。這麼精彩豐富的內容，絕不容錯過！

當然，如果你只顧著吃低胰島素的餐點，卻不注重熱量控制，肥胖還是有可能找上門的。美人在書中強調以低胰島素結合熱量控制的飲食新觀念，完全打破一般人對低胰島素飲食法的迷思，相信絕對能帶領所有想瘦的讀者，一同感受最新纖的瘦身超體驗。

另外，外食族的朋友有福了，本書不只是教你如何DIY一吃就瘦的低胰島素菜單，更要告訴你在外用餐時照吃照喝不變胖的點菜撇步，以及各式料理中不可不知的隱藏熱量，讓你出門在外照樣也能吃出健康、吃得放心！

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



自行車減肥

作者：絹代, Loho 編輯部編

條碼：0000055860

索書號：[411.71 865 2008](#)

Part1 自行車為何有益健康？

可按個人需求以騎乘路徑和速度來調整運動強度，若能長期持續下去，理想的完美曲線就不再是夢想。本章還告訴你，如何選擇一台不但最適合自己需求，同時瘦身效果也最佳的自行車。

Part2 來體驗看看吧！

健身美體之餘也不能忽視安全性的重要！本章使用淺顯易懂的方式說明自行車的構造、配備與騎乘法。趕快跟著我們一起來體驗騎乘的樂趣，展開健康快樂的自行車新生活！

Part3 好吃又健康的瘦身食譜

肥胖最大的問題在於不正確的飲食習慣！本章介紹簡單易做的健康食譜，兼具低卡營養與美味，讓你在進行瘦身大業的同時，口腹也能感到滿足。

Part4 你應該知道的身體的秘密

如果對身體的運作有一定的認識，就能將它的效益發揮至最極致！瘦身也是如此。了解身體是如何消耗卡路里的，就能事半功倍！

Part5 趕走心裡的烏雲

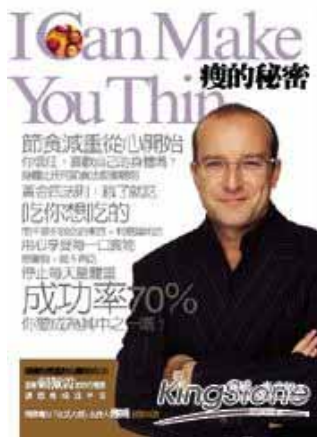
運動可以幫助舒緩壓力，讓心情變得輕鬆。騎車不只是一種效率極佳的有氧運動，還可以在騎乘的過程中欣賞到不同的風景，對身心皆有助益。

本書特色：

騎乘自行車，在一般人印象中，好像是種追求高難度技巧或快速的競技活動。其實它也可以很生活，更重要的是，只要選對車種和用對方法，它還是一種效率極佳的有氧運動！可以幫助解決代謝不順，精神不振的問題，還能提高脂肪燃燒的效果！

翻譯自日本榎出版社的暢銷作品【[自転車でカラダとココロのシェイプアップ](#)】的【自行車減肥】，就要為讀者解開自行車這個不為人知的秘密！

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



瘦的秘密

作者：保羅·麥肯納(Paul McKenna)著；胡洲賢譯

條碼：0000061084

索書號：[411.354 8355 2008](#)

《瘦的秘密》不同於大部分減肥瘦身書籍，它沒有炫目的理論，不鼓吹昂貴的技巧，沒有刻苦禁欲的菜單，沒有食之無味的食譜，英國潛能開發大師麥肯納只要你做兩件事：遵循減重「黃金四法則」：

- 1 餓了就吃
- 2 吃你「想吃」而非「該吃」的東西
- 3 有意識地吃，用心享受每一口食物
- 4 感覺飽就不再吃

作者相信，節食減重要從心開始，不然不可能維持長久的效用。因為身體自有一套調節體重的機制，體重異常，通常是因為情緒性的因素，可以一般減重法卻是治標不治本，訴求藥物、手術來達到減重的目的，這裡頭隱含了對自己身體的不信任與厭惡。

本書附贈重設心靈程式 CD，利用「神經語言程式學」(NLP) 的技巧，改變讀者對理想體重、對飲食的認知，從而在不花大錢、不虐待自己的前提下，享受食物的美好、生命的美好，同時還能瘦得健康、瘦得快樂、瘦得滿足。

<書籍簡介取自金石堂網路書店>



一定瘦

作者：黎時國作

條碼：0000055945

索書號：[411.354 8545 2007](#)

瘦的人並不一定健康，健康的人一定瘦

現在 80% 的肥胖都集中在下半身，尤其是腹部。但為何坊間的瘦身方法，對於下半身的脂肪均束手無策？因為在這場肥胖戰役上，大家都找錯敵人了。一般人認為，腹部所囤積的是「脂

肪」，於是對「脂肪」窮追猛打。其實下半身的肥胖，80%是因為「積水」，也就是說，這是「水囤積」，而不是「油累積」。腹部既然「沒脂肪」，那豈不是在打一場「沒有敵人的戰爭」？難怪贏不了！

目前坊間絕大部分的瘦身方法，都是「只瘦肉，不瘦皮」，一旦肉消了，皮也跟著垮了，所以皺紋浮現，膚質變差，也沒光澤。本書的方法，不只能「瘦肉」，更能「瘦皮」，一旦肉沒了，皮也縮了，毛細孔跟著變小，皮膚自然的跟著光滑起來。

在我的看法，造成人體肥胖的原因，主要是「食物塞車」所致，也就是「**不在於吃得太多，而是食物在體內停留得太久的關係**」。這肥胖體形的形成，其中兩成來自脂肪過多，而另外的八成則是體內囤積了過量的水分。也就是說，除非您的飲食習慣是暴飲暴食，或是身體出現代謝方面的疾病，否則您的肥胖問題，八成與水有關。

<書籍簡介取自博客來網路書店>