



分享人：圖書資訊處 洪玉容小姐

分享圖書：去去脂肪走

(WHY WE GET FAT AND HOW TO GET RID OF IT)



首先為了我們挑選這本書作介紹拍拍手，這其實也需要勇氣。

身材走樣，愈減愈胖，好難瘦！多少人心有同感。加上封面上那聳動的畫面，迫使我们情不自禁翻開這本書。

減肥的資訊充斥著我們生活周遭，時不時就會看到。但到底哪些資訊是正確的、可行的，更有些可能是矯枉過正的。不如，就來看看書，讓你比較全面、完整地瞭解相關資訊。

本書共有 5 章，「肥胖到底是不是一種病？」、「遇到這種情況怎麼辦？解決減肥的煩惱」、「觀念重建，與脂肪斷捨離」、「我這麼努力了，卻還是胖」、「減肥不必挨餓，聰明擇食更健康」等 5 章節。書中提供了許多科學的數據，告訴我們肥胖會造成哪些健康隱憂，看著看著，遇到了可以對號入座的景況時，著實令人心生警惕。所以，即便不為了體態，也該為了將來的健康著想，或者說是為了未來美好的生活品質加點油。

喜歡書中的小叮嚀、小秘訣、小撇步，挑個 2-3 個來做，如果變成了習慣，也是一生受用不盡的相遇。書裡一些觀念釐清，也佐以醫師解讀，研究實驗的佐證，讓你更有系統獲取可信度高的資訊。

最後一章提供多種不同卡路里的食譜及適用的時機，幫助你掌握基本原則，可以隨意變通，讓你吃得健康、瘦得健康。有機會可以參考看看，每天除了三餐、還有三份點心，開心享受吃飽飽。

---

館藏資訊

書 名：去去脂肪走

作 者：肖丹華 作

索書號：411.94 9074