

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】书籍信息

书名：断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】

I S B N : 9 7 8 7 5 3 0 8 9 2 9 2 3

作者：陆雅坤 & n b s p ;

出版社：天津科学技术出版社

出版时间：2 0 1 4 - 1 2

页数：2 0 8

价格：7 . 0 0

纸张：胶版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：3 2 开

语言：未知

丛书：

T A G : 保健 / 养生 & n b s p ; 饮食健康 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 t x t e p u b k i n d l e

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】寄语

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 t x t e p u b k i n d l e

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】书籍简介

断食是当前全球的排毒疗法，通过一段时间不吃食物，让超负荷的内脏得到休息，还能让体内的垃圾与毒素排出体外，并达到、助孕、增强免疫力、延缓衰老等效果。当其它的减重法都不能达到预期效果时，断食肯定能让你减得最快，减得最多，最不易反弹！本书是本完整收录目前正流行的13种断食方法的全集，5位断食大师的实践经验总结。书中真实展现了13种断食方法的体验日记，分析每种断食方法的优缺点、适合人群及实践注意事项，让您最快速了解怎样断食、哪种方法您。通过本书的专业指导，能让您真正做到断食不伤胃，不伤身，获得真正的健康和身心解放。

断食不仅能减轻体重，更被认为是人类的觉醒，能让你感受到身体上的净化，变得有活力，更能治愈心灵，获得精神上的自由、灵魂的喜悦！

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 `txt epub kindl`

章断食是人类的觉醒

- 1 . 你的身体真的需要断舍离 1 3
- 2 . 停止做食物的奴隶 1 4
- 3 . 断食创造的奇迹 1 7
- 4 . 风行全球的断食革命：乐嘉、大S纷纷身体力行 1 9

第2章断食的十一项修炼

项修炼：排毒 2 4

第二项修炼：快速有效 2 5

第三项修炼：美丽容颜，皮肤紧致 2 6

第四项修炼：身体五脏得以修复 2 7

第五项修炼：净化血液，宛若新生 2 9

第六项修炼：延缓衰老，青春永驻 3 0

第七项修炼：增强免疫力，让疾病远离 3 1

第八项修炼：身心清净好“孕”自然来 3 2

第九项修炼：戒掉坏习惯，从此摆脱“大胃王” 3 5

第十项修炼：大脑更活跃，感官更灵敏 3 6

第十一项修炼：治愈心灵，精神更愉悦 3 7

第3章各种断食方法，总有一种适合你

- 1 . 3 ~ 1 5 天完全断食 4 1
- 2 . 不完全断食 4 2
- 3 . 减食 4 4

第4章不能想断就断

- 1 . 什么样的人不能断食 4 8
- 2 . 什么情况下不能断食 5 1

3 . 断食过程中不能做的事 5 3

4 . 断食需要做哪些准备 5 9

5 . 这些可怕的生理反应都正常 6 2

6 . 断食期心理调适很重要 6 6

7 . 不是最终目的 6 9

第5章学习断食大师都怎么做

1 . 甲田式少食断食法 7 4

2 . 今村基雄温和断食疗法 7 9

3 . 石原结实断食法 8 4

4 . 林海峰净食排毒法 8 7

5 . 陈冠丹瑜伽断食法 9 0

第6章目前流行的13种断食方法

1 . 清水3 ~ 2 1天断食法：强效 9 9

2 . 1 ~ 3天果蔬汁断食：美容养颜 1 0 3

英国柠檬天然树糖浆断食法 1 0 6

瑞士接骨木断食法 1 0 8

B i o t t a W e l l n e s s W o c h e 7日排毒减重果蔬汁 1 1 1

R a i n b o w C l e a n s e断食排毒果汁 1 1 3

德国 V o e l k e l (维高) 7天断食果蔬汁 1 1 5

热茶蔬果汁断食 1 1 7

3 . “ 酵素 ” 断食：清除体内毒素 1 2 2

综合果蔬酵素粉 1 2 4

抹茶酵素 1 2 6

土凤梨酵素 1 2 8

酵素原液 1 3 0

4 . 日本“莫柔米”断食法：口服的化妆品 1 3 3

- 5 . 果蔬断食促进：新陈代谢 1 3 9
 - 苹果断食疗法 1 3 9
 - 牛奶 果蔬断食 1 4 2
- 6 . 米汤断食：健脾养胃 1 4 7
- 7 . 酸奶断食：增强免疫力 1 5 0
- 8 . 清汤断食：润肠通便 1 5 4
- 9 . 蜂蜜断食：改善便秘 1 5 7
- 1 0 . 琼脂断食：降低血压血脂 1 6 1
- 1 1 . 豆浆断食：“植物牛奶”断食法 1 6 5
- 1 2 . 生姜红茶断食：延缓衰老 1 7 1
- 1 3 . 黑咖啡断食：“健康使者”，有效防治心血管疾病 1 7 6

第7章断食养生的辅助疗法

- 1 . 冥想：清心，抗焦虑 1 8 2
- 2 . 瑜伽洁净法：排出体内毒素 1 8 3
- 3 . 呼吸法：充沛精力 1 9 2
- 4 . 坐禅：解放身心 1 9 3
- 5 . 静思：缓解饥饿感 1 9 5
- 6 . 音乐疗法：调节脑力活动 1 9 7
- 7 . 按摩：有效排宿便 1 9 9

第8章复食比断食更重要

- 1 . 断食效果怎么样，得看复食做的好不好 2 0 2
 - 2 . 控制好食欲，就成功了一半 2 0 4
 - 3 . 循序渐进地复食 2 0 7
 - 4 . 复食中可能出现的问题 2 1 0
- 附 录各种断食方法一览表 2 1 2

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】作者简介

陆雅坤，北京城市学院特约讲师，国家高级营养讲师，中国营养学会会员，首都保健营养美食学会理事，健康中国2011营养师，多家培训机构营养讲师。从业以来一直致力于营养师事业，受邀担任北京电视台、旅游卫视、中央人民广播电台、北京电台体育广播电台健康类节目的营养专家嘉宾。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 [txt](#) [epub](#) [kindle](#)

书籍介绍

断食是当前风靡全球的瘦身排毒疗法，通过一段时间不吃食物，让超负荷的内脏得到休息，还能让体内的垃圾与毒素排出体外，并达到减肥、助孕、增强免疫力、延缓衰老等效果。当其它的减重法都不能达到预期效果时，断食肯定能让你减得最快，减得最多，最不易反弹！

本书是国内第一本完整收录目前正流行的13种断食方法的全集，5位断食大师的实践经验总结。书中真实展现了13种断食方法的体验日记，分析每种断食方法的优缺点、适合人群及实践注意事项，让您最快速了解怎样断食、哪种方法最适合您。通过本书的专业指导，能让您真正做到断食不伤胃，不伤身，获得真正的健康和身心解放。

断食不仅能减轻体重，更被认为是人类的觉醒，能让你感受到身体上的净化，变得有活力，更能治愈心灵，获得精神上的自由、灵魂的喜悦！

为什么要断食？饮食也要“断舍离”

六千多年以前，埃及金字塔上就刻有这样一句智慧真言：“人吃进肚里四分之一的东西养活自己，四分之三的东西养活他的医生。”

断食有什么效果？

排毒、减肥、美容、净化血液、延缓衰老、增强免疫力、戒掉坏习惯、开发潜能、提升智慧、改善体质，不必担心产生副作用！

怎么断食？什么样的断食适合我？

书中收录了目前流行的13种断食方法，且附有功效、适合人群、断食禁忌等诸多细节展示，还悉心为您收录了断食者的真实体验及营养师点评，让您迅速找到合适自己的断食方法！

断食前期、断食期、恢复期需要准备什么？

断食前期：断食前期应该吃什么、喝什么、怎么吃、怎么喝，用温水还是凉水洗澡，各种琐碎的注意事项全收罗！

断食期：各种辅助方法大公开，让您 0 负担瘦身排毒！

恢复期：复食决定断食的功效！有条理的恢复身体才是真的好！

风靡日本、新加坡、马来西亚、法国、美国、意大利、英国、丹麦等数十国家

乐嘉、姚晨、杨幂、大S、蔡依林、林志玲、碧昂斯、詹妮弗·洛佩兹……全球顶级明星正在断食！

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 t x t e p u b k i n d l e

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】](#) t x t e p u b 屋

P 断食：陆雅坤	天津科学技术出版社【正版书】	p d f	下载地址	网盘	在线	2 0
E 断食B陆雅坤	天津科学技术出版社【正版书】	e p u b	下载地址	网盘	在线	2
A 断食3陆雅坤	天津科学技术出版社【正版书】	a z w 3	下载地址	网盘	在线	2
M 断食I陆雅坤	天津科学技术出版社【正版书】	m o b i	下载地址	网盘	在线	2
W 断食D陆雅坤	天津科学技术出版社【正版书】	w o r d	下载地址	网盘	在线	2
T 断食：陆雅坤	天津科学技术出版社【正版书】	t x t	下载地址	网盘	在线	2 0