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】

ISBN: 9787530892923

作者:陆雅坤

出版社:天津科学技术出版社

出版时间:2014-12

页数:208

价格:7.00

纸张:胶版纸

装帧:平装-胶订

开本: 32开

语言:未知

丛书:

TAG:保健/养生 饮食健康

豆瓣评分:

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。

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PDF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】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 1 3 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 1 3 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。

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】目录

章断食是人类的觉醒

- 1.你的身体真的需要断舍离 13
- 2. 停止做食物的奴隶 14
- 3. 断食创造的奇迹 17
- 4.风行全球的断食革命:乐嘉、大S纷纷身体力行 19

第2章断食的十一项修炼

项修炼:排毒 24

第二项修炼:快速有效 25

第三项修炼:美丽容颜,皮肤紧致 26

第四项修炼:身体五脏得以修复 27

第五项修炼:净化血液,宛若新生 29

第六项修炼:延缓衰老,青春永驻 30

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 32

第九项修炼:戒掉坏习惯,从此摆脱"大胃王" 35

第十项修炼:大脑更活跃,感官更灵敏 36

第十一项修炼:治愈心灵,精神更愉悦 37

第3章各种断食方法,总有一种适合你

- 1. 3~15天完全断食 41
- 2. 不完全断食 42
- 3. 减食 44

第4章不能想断就断

- 1. 什么样的人不能断食 48
- 2. 什么情况下不能断食 5.1

- 3. 断食过程中不能做的事 53
- 4. 断食需要做哪些准备 59
- 5. 这些可怕的生理反应都正常 62
- 6. 断食期心理调适很重要 66
- 7. 不是最终目的 69

第5章学习断食大师都怎么做

- 1.甲田式少食断食法 74
- 2. 今村基雄温和断食疗法 79
- 3.石原结实断食法 84
- 4. 林海峰净食排毒法 87
- 5. 陈冠丹瑜伽断食法 90

第6章目前流行的13种断食方法

- 1.清水3~21天断食法:强效 99
- 2 . 1~3天果蔬汁断食:美容养颜 103

英国柠檬天然树糖浆断食法 106

瑞士接骨木断食法 108

Biotta Wellness Woche 7日排毒减重果蔬汁 111

Rainbow Cleanse断食排毒果汁 113

德国 Voelkel (维高)7天断食果蔬汁 115

热茶蔬果汁断食 117

3. "酵素"断食:清除体内毒素 122

综合果蔬酵素粉 124

抹茶酵素 126

土凤梨酵素 128

酵素原液 130

4. 日本"莫柔米"断食法:口服的化妆品 133

5 . 果蔬断食促进:新陈代谢 139

苹果断食疗法 139

牛奶 果蔬断食 142

6. 米汤断食:健脾养胃 147

7.酸奶断食:增强免疫力 150

8. 清汤断食: 润肠通便 154

9. 蜂蜜断食: 改善便秘 157

10.琼脂断食:降低血压血脂 161

11.豆浆断食:"植物牛奶"断食法 165

12 生姜红茶断食:延缓衰老 171

13.黑咖啡断食:"健康使者",有效防治心血管疾病 176

第7章断食养生的辅助疗法

1. 冥想:清心,抗焦虑 182

2.瑜伽洁净法:排出体内毒素 183

3 . 呼吸法:充沛精力 192

4. 坐禅:解放身心 193

5. 静思:缓解饥饿感 195

6.音乐疗法:调节脑力活动 197

7.按摩:有效排宿便 199

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 202

2.控制好食欲,就成功了一半 204

3. 循序渐进地复食 207

4.复食中可能出现的问题 210

附 录各种断食方法一览表 212

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。

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公营养师事业,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。

断食 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】其它

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 1 3 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 1 3 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 1 3 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PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

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】 txt epub 屋

P断食: 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 pdf 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】 epub 下载地址 网盘 在线 2 下载地址 网盘 A 断食 3 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 在线 2 azw3 M**断食**I 陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 网盘 2 mobi 下载地址 在线 W断食D陆雅坤 天津科学技术出版社【正版书】 下载地址 网盘 2 word 在线 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