

<<新饮食习惯>>

图书基本信息

<<新饮食习惯>>

内容概要

《新饮食习惯》彻底颠覆传统饮食习惯，创建新健康饮食时代！

减轻体重！

增强体能！

身材健美！

《新饮食习惯》将告诉你如何实现这些目标。

不仅如此，本书还将告诉你如何一劳永逸地改变你的人生。

你将要阅读的是一本销售超千万册的畅销书。

可能有几亿人使用过书中的方法。

很多人说这是他们试过的最有效的减肥之道，也是很多人战胜糖尿病、心脏病、高血压等疾病，从而通往理想健康状态的最佳选择。

确实如此！

你将从本书中学到一种有益健康长寿的革命性的营养饮食法。

有朝一日，读过这本书的人会说：“我知道我将会减轻体重，但我从来没想到自己的健康状况会有如此大的改善，身体健康、远离疾病。”

<<新饮食习惯>>

作者简介

罗伯特·C·阿特金斯博士是纽约市阿特金斯补充医学研究中心的创办人和医务主席，是罗伯特·C·阿特金斯医生基金会的主席。

1972年，他发表了第一本有关减肥的书《饮食革命》——第一部阐述降低碳水化合物摄入量的方案实现减轻体重的重要著作，几十年后的今天，经过修订和更

<<新饮食习惯>>

书籍目录

前言第一部分 阿特金斯法何以致胜 承诺：减轻体重！

增强体能！

身材健美！

入门基础：克服减肥障碍，走出减肥误区 如何成功 肥胖的三种类型 理解胰岛素的重要性 神奇的脂肪分解 有没有代谢优势？

请你来判断 揭开碳水化合物的神秘面纱 关于阿特金斯法的事实与谎言第二部分 如何进行阿特金斯法减肥，今天和终生 开始前的准备工作 立即出发：入门阶段 收获的季节 你准备好进入第二阶段了吗？

继续减肥：阿特金斯法的第二个阶段 如何度过沉闷期 前期保持：为永久苗条做准备 终生保持 启动减肥机制的饮食方式 真实世界里的饮食第三部分 了解健康和安宁 新陈代谢抗性 减轻体重的心理：为了更健康的生活而改变行为模式 锻炼：不能讨价还价 营养补充：甚至不要考虑在没有它们的情况下生活！

第四部分 疾病预防第五部分 食品与食谱

<<新饮食习惯>>

章节摘录

书摘 你是否曾经强迫自己只喝脱脂奶？

是否在面对诱人美食时望而却步？

是否每吃一种食物都要思前想后？

……当今社会，糖尿病、高血压、心脏病患者与肥胖者的比例之所以迅速上升，一些不正确的理论和信息难辞其咎。

对于到底什么才是健康的饮食方法，错误的信息满天飞，许多人认为盲目的追求低脂就能减肥，然而事实并非如此，美国医学博士罗伯特·C·阿特金斯医生指出，碳水化合物才是肥胖的罪魁祸首！

几十年前，阿特金斯医生发表的全世界第一本有关减肥的书《饮食革命》曾风靡全球。

从此有关“减肥”的话题便在我们的世界中从未停止过讨论；“减肥”一词也从这本书后风靡全世界，成为全世界人们使用频率最高的词汇之一。

在今年北京图书订货会上，中国青年出版社将隆重推出阿特金斯医生的最新研究成果——《新饮食习惯》，该书增补了关于阿特金斯博士安全性及有效性的最新研究成果，汇集数十种可助您快速启动减肥过程的新食谱和新建议。

一场轰轰烈烈的健康饮食革命即将掀起，罗伯特·C·阿特金斯博士的阿特金斯法将会轻松帮助受减肥所困的人们实现完美塑形的梦想。

想减肥的您马上就会拥有制胜利器。

该书即将与广大中国读者见面。

<<新饮食习惯>>

媒体关注与评论

书评《新饮食习惯》帮助数百万人减轻了体重，重获健康。

现在，这位当属世界第一的饮食与补充疗法专家为新的世纪更新了他那已经得到验证的营养饮食计划，根据得到科学依据支持的控制碳水化合物饮食原则而提出了新的信息。

更新了饮食习惯包括：实现永久性的减肥和一生的安康，所有你需要知道的事情。

控制碳水化合物的饮食新食谱，为你的提供美味的早餐、午餐。

晚餐、小吃和甜食。

全新的病例研究，最新的科学研究成果。

<<新饮食习惯>>

编辑推荐

《阿特金斯医生的新饮食习惯》连续四年高居《纽约时报》畅销书榜首，实施阿特金斯法，创建新健康饮食时代，减轻体重，健康体魄，身材健美。

本书原名《饮食革命》，改变了美国人的饮食习惯，引领人们进入的健康人生。

数千万人从中受益，风靡全球的超级畅销书！

《阿特金斯医生的新饮食习惯》帮助数百万人减轻了体重，重获健康。

现在，这位当属世界第一的饮食与补充疗法专家为新的世纪更新了他那已经得到验证的营养饮食计划，根据得到科学依据支持的控制碳水化合物饮食原则而提出了新的信息。

更新了饮食习惯包括：实现永久性的减肥和一生的安康，所有你需要知道的事情。

控制碳水化合物的饮食新食谱，为你的提供美味的早餐、午餐。

晚餐、小吃和甜食。

全新的病例研究，最新的科学研究成果。

<<新饮食习惯>>

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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>