

<<和阿雅一起做乐活美人>>

图书基本信息

书名：<<和阿雅一起做乐活美人>>

13位ISBN编号：9787540759032

10位ISBN编号：7540759038

出版时间：2012-10

出版时间：漓江出版社

作者：阿雅,欧阳英

页数：171

字数：100000

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>

<<和阿雅一起做乐活美人>>

前言

“管住嘴巴”才能健康美丽欧阳英阿雅是一个非常具有养生概念的时髦淑女，在台湾及大陆的媒体上十分活跃。

她平易近人又聪慧灵巧，尤其是个人风格与表达方式，让广大的观众如沐春风，特别喜爱她的节目。我是透过陈美萍小姐认识阿雅的，第一眼的感觉是“清新”、“很有智慧”，经交谈后，发觉她的崛起是必然的。

因为阿雅具有一般人少见的特质：“择善固执”，加上天赋具有的机智聪颖，不论在舞台上或日常生活中，都能游刃有余，经常让人印象深刻！

因为她是当红的艺人，经常主持节目，熬夜透支在所难免，故多少有些生理上的不适症状，旁边也没人懂食疗，能够适时给予援助。

我从事食疗研究已历30年，当下就为阿雅判断体质，了解体质状况后，写了一份食疗建议方案给她，告诉她三餐的饮食原则与对症饮料、对症果菜汁等。

隔一段时间再见面时，竟然发觉她已减掉所有赘肉，显得更加轻盈灵活。

尤其皮肤变得更细腻美白，真是让我佩服不已！

我非常清楚一般人的通病是“知而不行，自制力弱”，即使知道了饮食上的禁忌，也无法克制口腹之欲，管不住自己的嘴巴，难怪日渐形容憔悴，脸上长斑生痘。

我佩服阿雅果真是行动派，不但实践了健康的饮食，并且持之以恒！

有这么一句话：“脸上的皮肤是大肠的镜子。

”只要慎选食物，利尿通便，体内环保做得好，任何女性都会变成大美人，任何男性都会成为大帅哥！

为了要帮助广大的追求苗条与健美的朋友，我特地与阿雅商量，是否可以借重她的瘦身美容的卓越经验，加上心路历程、心得分享，让期待更漂亮、更纤瘦的时髦人士们，能够缩短摸索瞎碰的过程，尽快掌握一条食疗养生的快捷方式，只要照着做，跟着吃，便能在短短几个月内看到自己如脱胎换骨一般，让旁人眼前为之一亮！

不仅白里透红，容光焕发，还走路有风，瘦得更有气质！

忠于自己，散发自信的美丽阿雅从美国游学回来之后，和朋友、记者、工作上的同事聊天，一定会提到一个话题，就是我变漂亮了！

让我很好奇，以前到底有多丑……其实我也知道自己改变了，从当年的青春无敌到现在的轻熟女，随着时间过去和在每个经验里学习，愈来愈懂得善待自己。

小时候很有勇气，不管合不合适，只要别人说是好看的、流行的、会瘦的，不论化妆品、衣服、减肥产品，我都勇于尝试！

回头看，结果大都惨不忍睹，成功率极低。

还好那时没人说吃屎会变瘦，不然此刻我也会在吃屎瘦身的女艺人名单里！

从许多错误中学习后，现在对自己多了些了解，盲从的经验减少，也在经验中积累了自信！

不知道是不是很多女人和我一样，像倒吃甘蔗，愈来愈能体会当女人的乐趣，不再一心想成为别人眼中的美女，而是忠于自己，散发属于自己的美丽。

这本书是我的分享。

几乎所有女人都在乎自己的外表，并用一切可能的方式变得更美！

这也是微整形超流行和塑身衣卖不停的原因。

但如果只靠这些外在方式，就好像易碎的美丽瓷器，容易露出破绽。

而聪明的女人，要懂得双管齐下！

美丽真正的秘密武器在于“气色”。

有好的气色，皮肤中所透出的润泽度是任何保养品与化妆品都不能替代的，有了健康，身体也不易浮肿虚胖。

这也是本书与大家分享的美丽秘密所在！

感谢欧阳英老师，提供了许多能带来美丽与健康的食谱！

<<和阿雅一起做乐活美人>>

初次听说他的名字，对他随意的一场演讲就能吸引成千上万名听众感到啧啧称奇，后来了解他治愈癌症病患的案例，现在，自己也臣服于他的食疗威力。

在这本书中，我代表忙碌的新时代轻熟女，提出了很多实际问题，总之，越忙碌越要照顾好自己！

乐活美人，快乐地活着自然就是美人。

有健康的身体，才能活得更快乐！

祝所有读这本书的女人们，能通过爱自己，把自己的美丽挥洒得淋漓尽致！

<<和阿雅一起做乐活美人>>

内容概要

正确、健康的饮食，是让身体保持美丽和活力的不二法门。本书的十堂课中，既分享了乐活饮食的健康概念，也让读者从全新的角度了解我们每天所吃的各种食材，以及它们与美丽、健康的关系，更针对所有女性都在意的种种困扰，比如让皮肤白透亮弹、让身体窈窕轻盈，充满健康活力等等，设计了一整套的饮食菜单和遵循方法，可以说既实用可信，又意义深远。

已经成功变身乐活美人的阿雅，作为乐活养颜食谱的体验者与成功范例，将自己的独家乐活饮食绝招向广大姐妹大方分享。

<<和阿雅一起做乐活美人>>

作者简介

欧阳英

浸淫食材三十余年，国家注册营养师。
拥有丰富食疗经验，出版专著四十余本，创办欧阳英乐活生机网。

阿雅

活跃于两岸三地的知名艺人，资深主持人，喜欢简单健康的生活方式，享受运动带来的活力与乐趣，过着乐活而知足的美好生活，以亲和形象广受大众喜爱。
近年来，美国游学归来的她更以清新佳人形象大放异彩，并长期致力于乐活健康生活理念的倡导与传播。

<<和阿雅一起做乐活美人>>

书籍目录

- 推荐序 和阿雅一起越来越美 何 炅
自序 “管住嘴巴”才能健康美丽 欧阳英
自序 忠于自己，散发自信的美丽 阿 雅
第一堂课 正确的乐活饮食概念
生食、熟食搭配的饮食概念
追求均衡的饮食生活
简单易行的乐活料理
第二堂课 让你越来越美丽的天然食材
五大超人气美丽健康食材
No.1 胡萝卜 抗癌明星食材
No.2 洋葱 改善失眠的绝妙好物
No.3 薏仁 维持皮肤光滑润泽
No.4 西红柿 让皮肤光泽亮丽
No.5 黄豆芽 让你充满能量
第三堂课 从体质寻找对症食物
先了解你自己的体质
体质的分类方式
测测你是哪种体质
上班族常见十大症状及饮食调养
阿雅的量身对症食谱
第四堂课 提高身体的自愈力
用食物打开你的身体自愈力
自愈力up的黄金五宝
第五堂课 强化免疫力的精力汤
精力是每日的活力之钥
谁该喝精力汤？

正确的精力汤养生观念
精力汤这样做才对
阿雅的量身对症食谱
第六堂课 五谷杂粮让你健康长寿
多吃杂粮粗食让你健康长寿
多吃全谷类食品
杂粮类营养表
美味五谷食谱
第七堂课 美丽妙方，纤体秘方
胖子变苗条美人的秘密武器
什么是酵素？

天然水果酵素的制作
认识高酶食物
瘦身酵素料理
阿雅的量身瘦身食谱
第八堂课 美人儿一定要皮肤白透亮弹
让你白里透红、活力有劲的健康醋

<<和阿雅一起做乐活美人>>

醋是高营养价值的便宜好物
水果健康醋的制作
这样喝更美丽——四道美肤饮料
这样吃更美丽——四道美肤食谱
阿雅的量身对症食谱
第九堂课 排毒培养身体净化力
排毒可以减轻身体的负担
身体也要“三通”
认识新陈代谢系统
多吃天然蔬果帮助排毒
第十堂课 断食培养空腹力
断食让你气色红润
断食可增强人体自愈力
三日果菜汁断食法
尽量食用有机蔬果
附录 食谱索引

<<和阿雅一起做乐活美人>>

章节摘录

版权页：插图：食物本身并没有好坏的分别，而是应依照自己的体质和现在的症状选择吃哪一种食物；简单地说，适合个人体质而且对症的食物就是好食物。

比如：泻肚子的人只要喝一碗炒过的小米煮成的稀饭，外加一粒紫苏梅就能止泻。

因为大半的腹泻是寒症，炒过的小米可以驱寒，紫苏梅的酸可以收敛、止泻。

皮肤痒的人可以喝杯浓茶，茶能解毒、迅速止痒，不需要马上涂皮肤药膏，皮肤药膏多半含有类固醇，类固醇是药性剧烈的药物，对身体会产生副作用；发高烧时来一杯高C果汁，可以退烧等等。

大家应该要先了解自己的体质，倾听身体细微的反应，提供给身体营养需要的纯净食物，千万不要动辄用西药打针强制身体反应，有些西药副作用会残留体内，反而有害健康。

很多人都以为生病了一定要看医生或是吃药，其实大部分的人身体都有自愈力，可以自己对抗疾病、产生抗体。

当然这只是概括而论，具体还须视情况而定，请教一下专业的医师或是自然食疗的老师会比较保险。

饮食调养与求医诊治是同等重要的，不可偏废。

而且救病如救火，不论是寻求自然食疗或是找医生治疗，都要迅速，不可延误病情。

我常常看到很多患者来找我开食疗菜单，但是他们都已经是从小病拖延成大病了，因为平常的疏忽或是怠情，就必须花好多倍的时间与金钱才能治愈，这样不是小事化大吗？

<<和阿雅一起做乐活美人>>

媒体关注与评论

她对美的追求我很欣赏，因为她不只单纯追求外在的美，而是连个性都要变美，从她长期包容我对她的羞辱，就可看出她人格上的大气。

长得美固然讨喜，但让人打从心底喜欢你，才是高段美女。

——小S 和阿雅的关系，从欣赏的艺人，到期待的嘉宾，到默契的搭档，到交心的朋友……默默也很多年。

她会真诚地赞你帮你心疼你，说话做事先把别人的感受顾到，这些我很喜欢很想要的美德她都有，也因为这样，阿雅越来越美。

今天，越来越美的阿雅通过这本书告诉你怎样可以更美，如果您有时间，可以读一读。

如果您因此变得更美了，我会由衷地开心。

因为阿雅告诉我，多和美好快乐的人在一起，会更加的，美好，快乐。

——何炅

<<和阿雅一起做乐活美人>>

编辑推荐

《和阿雅一起做乐活美人:欧阳英老师的美颜瘦身食谱》编辑推荐：小S、何炅联袂推荐！
洁净亮白的皮肤，窈窕轻盈的身材，秘密全在每天的一蔬一饭里！

<<和阿雅一起做乐活美人>>

名人推荐

看见一直不断改变的阿雅 我常开阿雅的玩笑，说她其实是个男的，会开这种玩笑是因为看过以前的阿雅，比较不属于美女的阿雅。

相较现在的她，用从丑变美还不足以形容，只好用从男变女来诠释我对她外形改变的震惊！

她对美的追求我很欣赏，因为她不只单纯追求外在的美，而是连个性都要变美，从她长期包容我对她的羞辱，就可看出她人格上的大气。

长得美固然讨喜，但让人打从心底喜欢你，才是高段美女。

——小S和阿雅一起越来越美 和阿雅的关系，从欣赏的艺人，到期待的嘉宾，到默契的搭档，到交心的朋友……默默也很多年。

见的次数不多，含金量却很足。

每次都感觉心又近了一些。

她是在节目里可以很闹很有笑果的那个，也是在生活里可以很静很能倾听的那个。

那时她来打歌，每次要用胶把头发立起来，回去超不好洗大把大把掉头发，我心疼她。

她在事业高峰期冷静面对人生转折，毅然决然出走游学，断线的演艺路有信心再来过，我佩服她。

和我一起连续多少届主持盛大颁奖典礼，口碑好到主办方非她不行，我为她骄傲。

她独辟蹊径在网络开办个人访谈脱口秀，用清新温暖关怀的方式破译嘉宾的内心世界，当她邀请我，甚少受访的我为她破例。

她会真诚地赞你帮你心疼你，说话做事先把别人的感受顾到，这些我很喜欢很想要的美德她都有，也因为这样，阿雅越来越美。

今天，越来越美的阿雅通过这本书告诉你怎样可以更美，如果您有时间，可以读一读。

如果您因此变得更美了，我会由衷地开心。

因为阿雅告诉我，多和美好快乐的人在一起，会更加的，美好，快乐。

——何炅

<<和阿雅一起做乐活美人>>

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>