第一图书网, tushu007.com

<<健康一生的时尚饮食>>

图书基本信息

书名：<<健康一生的时尚饮食>>

13位ISBN编号：9787801666536

10位ISBN编号：7801666534

出版时间：2006-2

出版时间：中国档案

作者：谌兵 何文彬

页数：244

字数：200000

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

<<健康一生的时尚饮食>>

内容概要

《健康一生的时尚饮食》全扫描式地向你介绍了合理饮食的知识。
“健康原来是一种习惯”使你在为自己任性而为的生活方式痛心不已时，感觉到一种醒悟及时的幸运；“新世纪的时尚饮食观”令你大开眼界，从此举起“食尚”的大旗；“身体的营养需要和满足”为合理饮食的营养来了个“疱丁解牛”，你定将受益匪浅；“日常生活饮食的迷途”，你因之深受其害，不过“亡羊补牢，为时不晚”；“饮食瘦身”，让你不仅拥有美好身材，还能遍尝百味，省却“饿斯体肤”之苦；“饮食排毒”，使毒素死无葬身之地，让你享受清爽亮丽；“饮食减压”，让你活得轻松快乐，精神焕发；“吃出美丽”告诉你靓丽肌肤、姣好面容是吃出身体的神奇效力，心悦诚服地将食物当作最好的药物：“健康饮食是永远的养生妙道”使你的饮食达到最高境界，健康而又时尚的饮食回报给你神旺气爽，快快乐乐100岁。
总之，它系统的、环环相扣的讲解，深入浅出而又活泼流利的叙述，让你轻松领会，原来拥有健康而又时尚的饮食竟是如此的简单。
实用性是《健康一生的时尚饮食》一书的又一特点：一看就能懂，一懂就能用，一用就很灵。
它引导你了解自己的身体与健康状况，一针见血地指出你对自己身体与健康犯下的罪行，谆谆善诱地提出一套套行之有效的解决方案，精心细致地准备了一道道色味俱全的营养大餐。
《健康一生的时尚饮食》让你吃出美丽与健康，让我们与“吃”掉健康的日子挥手作别！

<<健康一生的时尚饮食>>

书籍目录

前言第一章 健康是一种习惯 一、亚健康小测试 二、健康，你有习惯吗？
 三、欲求带来的坏习惯——健康杀手 四、享受“食”尚，快乐健康第二章 新世纪的时尚饮食观 一、素食饮食观 二、现代健康食品 三、饮食是最好的药物第三章 身体的营养需要和满足 一、三大营养素与食物金字塔 二、五色营养与合理膳食 三、饮食的“走钢丝”艺术第四章 日常生活饮食的迷途 一、隐形杀手——食物营养的无羰流失 二、饮食误区——误补、相克和禁忌 三、饮食“变色”面面观第五章 饮食瘦身：让你拥有美好身材 一、饮食瘦身自检 二、算算你的体重指数和每日需要的基础能量 三、瘦身饮食之前的金玉良言 四、瘦身食品大排档 五、丰盛的瘦身食谱 六、健康时尚的瘦身攻略第六章 饮食排毒：让你享受清爽亮丽……第七章 饮食减压：让你活得轻松快乐第八章 吃出美丽第九章 常见疾病的自然饮食疗法第十章 健康饮食是永远的养生妙道

章节摘录

书摘身为一位时尚女性，你是否曾为美食和美颜、美体深感苦恼，甚至柔肠寸断呢？
如果你是一位时尚男士，你有没有听到疲于奔命的身体渐渐愈来愈大的抗议呢？
其实，再美的女人没有健康作为坚强后盾和长期保障，也是红颜弹指老，霎那芳华。
对镜晨妆时，无声感叹自己的美貌已经今非昔比，或者郁闷地听周围的人探讨“女别一年，待刮目相看”的严峻现实，这滋味实在是“如鱼饮水，冷暖自知”。
绅士一族在享受高质量生活的同时，也备受强大压力的折磨，粗放型的生命耗损模式，真的让人很累。
男士们就算自知身体状态大不如前，也只能本着男儿豪气扛起日渐加重的担子，在事业、家庭、健康的金三角中打转。
健康，对时尚一族意味着什么？
健康，不是一切，但是失去健康就会失去一切。
健康，离你有多远？
　健康的绝对死敌是疾病，不过相对死敌却是最横扫大江南北的说法——亚健康。
医方人士提供了一个关于亚健康的定义：“亚健康是人们表现在身心情感方面的处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。
”其实，亚健康的道理很简单。
医学上所称的疾病，其来源在于医学分类，然而人体其实是个有机完整的系统。
因此据世界卫生组织的一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅仅只占5%的微小比例，但是经医生检查、诊断有病的人却也只占到总数的20%而已。
所以，亚健康代表的是许多人身体的低迷状态或不在状态。
对，时髦的说法是，这个人“没状态”——运动员成绩不好，学生考试失水准，都叫“没状态”。
那么，你“没状态”了吗？
让我们来作个亚健康小测试吧。
　1、亚健康小测试　时尚一族的绅士及女士们，你是否不幸入选亚健康协会理事了？
想知道自己有没有雀屏中选？
对照下面这些典型表现看看，你给亚健康加了多少分。
答案就在你的眼前。
　1.早上起床时，有持续的头发丝掉落。
＋5分　2.感到情绪有些抑郁，会对着窗外的天空发呆。
＋3分　3.昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。
＋10分　4.上班的途中，害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。
＋5分　5.不想面对同事和上司，有一种自闭症式的渴望。
＋5分　6.工作效率明显下降，上司已明显表达了对你的不满。
＋5分　7.每天工作一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。
＋10分P2-3

媒体关注与评论

书评我们应以食物为药，饮食为你首选的医疗方式。
——现代医学之父 希波克拉底

<<健康一生的时尚饮食>>

编辑推荐

拥有一本书=请一位健康专家，到您家厨房！
食心食意为你打造食全食美的健康营养大餐，让你在饕餮美味的同时，尽享美的一天！
我们应以食物为药，饮食为你首选的医疗方式。
——现代医学之父 希波克拉底让饮食成为一种享受、成为健康的保证、成为最时尚的艺术！
食起这本书，你便轻松拥有通往健康之门的金钥匙。
通过这本书，我们送给读者的是时尚的健康理念和营养组合，从微观到宏观，从传统到现代，具体而详尽。
涵盖现代人的饮食起居、身心保健、美体美颜等许多方面，真是时尚到了脚尖。
我们期望这样的书能为崇尚健康的人们带来些许的惊喜：原来拥有健康而又时尚的饮食竟是如此的简单。
一生饮食规划，全程呵护健康！
风靡世界的饮食养生，影响健康的几大因素，当今十大健康食品，日常生活中的饮食迷途，健康时尚的美味瘦身攻略，健康时尚的美体瘦身攻略，丰盛的排毒美颜食谱，减压健脑的快乐饮食，食物相克与饮食禁忌。

第一图书网, tushu007.com

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