## <<要瘦就瘦,要健康就健康>>

#### 图书基本信息

书名: <<要瘦就瘦,要健康就健康>>

13位ISBN编号: 9789866006166

10位ISBN编号: 9866006166

出版时间:2012-6

出版时间:如果出版社

作者:賴宇凡

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

## <<要瘦就瘦,要健康就健康>>

#### 内容概要

吃油吃肉不會讓你不健康!

五年前,我體重80公斤,被醫生判定為第二型糖尿病患者,五年後,我體重50公斤,從心理諮商師成為自然醫學營養治療師,在此之前,我和大部份的人一樣,不清楚政府、企業與健康訊息之間的糾葛與關係,我也和大部份的人一樣,不懂得聆聽身體的聲音,只懂得遵循專家的建議。

一場飲食革命為我的家庭及工作帶來奇蹟式的變化,只要你願意,藉由《要瘦就瘦,要健康就健康: 把飲食金字塔倒過來吃,就對了!

》,你也可以找回自己的快樂與健康!

美國NTA認證自然醫學營養治療師,第一本從身體的角度告訴你,我們該怎麼吃,和為什麼要這樣吃的誠意好書 吃油不一定讓你長油,吃鹼身體不一定變鹼,人體的生理化學,其實,你一點也不瞭解!

## <<要瘦就瘦,要健康就健康>>

#### 作者简介

賴宇凡,美國NTA認證自然醫學營養治療師。

出生台灣,美國加州大學婚姻與家庭問題諮商及學校心理諮商雙碩士,曾任職美國加州大學心理 諮商中心副主任及講師,中國華東師範大學特約心理諮商師及講師。

在任職心理諮商師期間,深感心理及情緒問題與食物有緊密的關連,因而轉換跑道投入自然醫學領域

由於希望對身體與食物之間的關係有全觀的概念,即使身為世界上出過最多諾貝爾獎得主的傅爾布萊特學者(Fulbright Fellow),仍然捨棄了主流研究單位,選擇自然醫學領域裡唯一著重食物裡營養元素一起運作的力量,以及食物與身體之間產生的關係的NTA組織(Nutritional Therapy Association),成為美國僅有一千二百名的NTP自然醫學營養治療師,且擁有Food Catering 的餐飲證照。

現於美國開設自然醫學營養門診,並從事心理與營養結合的營養治療。

部落格「Sara的食食課課」隨時在這裡提供最新的營養、健康相關資訊。

現任:美國自然醫學營養門診營養治療師 專業資歷:美國NTA認證自然醫學營養治療師,婚姻與家庭問題諮商及學校心理諮商雙碩士。

經歷:美國傅爾布萊特學者(Fulbright Fellow),美國加州大學心理諮商中心副主任及講師,中國華東師範大學特約心理諮商師及講師。

# <<要瘦就瘦,要健康就健康>>

### 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