

<<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：赖宇凡

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N T A 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>>

作者簡介

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。

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>