

<<七日瘦身饮食>>

图书基本信息

书名：<<七日瘦身饮食>>

13位ISBN编号：9787110063477

10位ISBN编号：711006347X

出版时间：2006-1

出版时间：科学普及出版社

作者：艾恩·马勃

译者：星辉

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>

## <<七日瘦身饮食>>

### 内容概要

很多人可能认为“节食”是一个短期的饮食计划，有开头，有结尾。但一旦达到目标，节食者往往又退回到老一套饮食习惯上去，体重开始反弹。如此反复，人们便对这些饮食瘦身方法失去了信心。但本书所讲的七日瘦身饮食计划同一般的节食方法有根本的不同。

这份七日瘦身饮食计划，以促进消化系统的健康为根本关注点，引导您开始一种全新的健康饮食方式，最重要的是，它旨在完全改善您的日常生活饮食习惯，使您建立健康的饮食结构，彻底摆脱体重反弹，达到瘦身的目标。

## <<七日瘦身饮食>>

### 作者简介

艾恩·马勃 营养学顾问、作者，健康节目主持人和健康栏目记者。

艾恩曾经在伦敦著名的最佳营养学学院学习，现在伦敦诺丁山开办饮食医生诊所。他一如既往地给英国的知名杂志和报社投稿，包括《嘉人》、《态度》、《每月快报》、《伦敦晚报》。除此之外，他还是一个英国

## <<七日瘦身饮食>>

### 书籍目录

序七日食疗 七日食疗的准备工作 购买七日食疗物品 可能发生的改变 七日食疗中的汤类 七日食疗规划您的生活 日常饮食 良好的购物习惯 烹饪窍门儿 十大原则 蛋白质和复合碳水化合物要混合食用 保持水分供应充足 饮食多样化 用餐次数要多 要吃好早餐 尽量不吃糖 加强锻炼 遵循80:20的原则 安排好吃饭时间 食用脂肪以减掉脂肪 有计划地进餐 早餐 加餐 午餐 晚餐 特殊情况 营养测试食谱 早餐 午餐或晚餐 午餐 晚餐 小吃 术语表作者简介, 致谢

## &lt;&lt;七日瘦身饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘改变的征兆 在七日食疗开始阶段，您通常会出现以下几种症状，这取决于您以前在“3S”中陷得有多深。

您感觉比平常累吗？如果您以前依赖咖啡因和单糖类物质提供短期能量，那么从您的饮食中去除这些物质将有助于您的肾上腺正常发挥功能。

肾上腺应该开始对外界反应缓慢一些，而不能像以前那样一整天频繁地刺激肾上腺素分泌。

这将使您血液中的葡萄糖水平更平稳，从而避免颠簸起伏。

当进行此过程时，您会感觉比平常更累，但不必担心，这种感觉很快就会过去。

您睡眠需求增强了吗？七日食疗中的一个重要环节就是休息，您可能会注意到您迫切需要睡觉。

因此我建议您此周不要作任何打算，尽可能地呆在家里。

许多人发现他们在七日食疗过程中睡眠很深，可能比平常需要更多的睡眠，因此最好不要在晚间安排计划。

您渴望甜食吗？您很可能会发现您过去一直使用单糖类物质供能，您现在渴望吃糖和甜食。

这些食物助长了肠道有害菌群和酵母的繁殖(见8~11页)，并且因为您现在的饮食不含细菌和酵母赖以生存的简单糖类——结果，它们没有食物，它们会变得有一点变本加厉！如果您有过强烈渴望食物的经历，那么这些应该很快就过去了。

您的呼吸有臭味吗？您的消化系统功能是增强了，而不是被“3S”和加工食物抑制。

因此，您可能会发现您的舌头上出现了绿色或白色的舌苔。

不必担心，因为这仅是暂时的症状。

嚼欧芹可以帮助您缓解这种臭味，或用不含糖的漱口水清洁您的牙齿和清洗口腔。

您有中度腹泻吗？这种饮食结构中的流体食物(包括水和汤)和纤维的增加会刺激大肠蠕动，并且软化粪便。

这是健康的标志，表明七日食疗起作用了。

相反地，一些人第一天或第二天有轻度便秘，这是暂时的。

您有点状破损吗？可能您会有一些小点的皮肤破损，尤其在下巴颏周围。

这表明您的消化系统正在清除毒素。

因为这是事情变化的好征兆，您可以视而不见，反正也不会存在很长时间。

因为种种原因，这些汤是七日食疗中不可缺少的一部分。

清汤是高度浓缩，纯净的饮品，富含矿物质。

它是为了尽可能促进消化道功能而安排的，也可以在此周作为流体食物来源。

另外两种蔬菜汤则供给大量能被机体迅速吸收的营养成分，还有活纤维和液体。

它们也会有助于提升消化系统健康状况，这也正是七日饮食瘦身的主要目的。

汤是很好做的，甚至最不熟练的厨子也能做得好，可放在冰箱里或者在冷冻机中贮存一周。

尽量在七日食疗开始前一天做好这些汤。

您可能喜欢把它放在保温瓶里当天饮用。

P21-22插图

<<七日瘦身饮食>>

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>