

<<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小>>

图书基本信息

书名：<<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择>>

13位ISBN编号：9787115337986

10位ISBN编号：7115337985

出版时间：2014-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：[英]希利 简斯(Hilly Janes)

译者：石玉然

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>

## <<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时>>

### 内容概要

《拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择》从国际权威营养学家的健康理念出发，探讨了健康生活的多个方面，包括如何选择合适的食物、饮料和锻炼方式，以维持体重的平衡；如何兼顾工作和生活，缓解压力；如何教育孩子，让孩子养成健康的生活习惯等内容。

这些观点和建议可以帮助人们辨别媒体中充斥的大量所谓的科学研究和调查报告的真伪，形成适合自身的健康生活模式，进而让身体更健康、人生更快乐。

《拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择》适合那些希望拥有健美身材、希望成为最佳父母，以及注重生活品质的读者阅读参考。

## <<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小>>

### 作者简介

希利简斯（Hilly Janes）优秀的编辑、作者、顾问和发言人，曾任《时代周刊》、《独立日报》以及《观点》杂志的高级执行官；专注于研究健康的生活方式；从开始工作至今已经有30多年的时间，能够在工作之余合理安排家庭生活。

## <<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小>>

### 书籍目录

#### 目 录

#### 第一章 每天的第一件事以最佳面貌迎接新的一天

##### 清晨梳洗，你该怎样选择

1. 冲凉还是泡澡
2. 脱毛，短期还是长期好
3. 监控体重，跳上体重秤还是测量腰围
4. 护理牙齿，漱口水和牙线哪个更好
5. 手动牙刷还是电动牙刷
6. 普通牙膏还是美白牙膏
7. 除臭和止汗剂的选择，喷雾、液态还是固态产品
8. 润肤膏和粉底霜，要防晒功能还是不要防晒功能
9. 保湿，早晨还是晚上效果更好
10. 早晨锻炼还是晚上锻炼

##### 每日着装，你该怎样选择

11. 紧身裤还是长筒袜
12. 高跟鞋还是平底鞋

#### 第二章 早餐时间选择健康的营养早餐

##### 清晨饮品，你该怎样选择

13. 含咖啡因的饮料还是不含咖啡因的饮料
14. 鲜榨果汁还是浓缩果汁

##### 健康早餐，你该怎样选择

15. 麦片还是鸡蛋
16. 多谷物食品还是全麦食品
17. 益生菌酸奶还是普通酸奶
18. 普通花生酱还是低脂花生酱
19. 涂抹液态黄油还是固态黄油
20. 在面包上涂抹巧克力酱还是购买巧克力面包
21. 牛奶什锦早餐还是即食麦片

##### 保健品，你该怎样选择

22. 蔓越莓果汁还是蔓越莓胶囊
23. 鱼肝油还是多种维生素剂
24. 感冒后，补锌还是服用紫锥花

#### 第三章 迎接工作日拥有为人处事的智慧

##### 上班方式，你该怎样选择

25. 走路还是骑车
  26. 骑车时，戴头盔还是不戴头盔
- ##### 与同事沟通的方式，你该怎样选择
27. 发邮件还是面谈工作
  28. 棘手的邮件，现在回复还是过会儿再回复

##### 工作繁忙，你该怎样选择

29. 工作成果，追求完美还是够好就行
30. 做计划，一份总计划还是多个分项计划
31. 解决难题，集中精神还是做白日梦
32. 工作效率的提升，将工作分派出去还是自己完成
33. 好想法的产生，开会还是单独工作

<<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时>>

34. 同事的请求，答应还是委婉地拒绝  
工作中出现问题，你该怎么选择
35. 工作出错，责怪他人还是保持沉默
36. 自己犯错，道歉还是什么都不说
37. 领导的决定，接受还是提出异议
38. 是非八卦，传递还是保持沉默
39. 泡茶、冲咖啡，只管自己还是为同事代劳
- 第四章 饮品与零食让生活变得多姿多彩
- 健康饮品，你该怎么选择
40. 拿铁还是卡布奇诺
41. 果汁还是冰沙  
健康零食，你该怎样选择
42. 冰沙还是水果
43. 橙子还是奇异果
44. 烤饼还是松饼
45. 花生还是坚果和葡萄干
46. 一听无糖可乐还是一条巧克力
- 第五章 午餐时间迈开双腿，走出办公室
- 健康午餐，你该怎样选择
47. 吃大餐，中午还是晚上
48. 袋装面包还是法国长棍面包
49. 哪个更健康？  
蛋黄酱还是黄油
50. 喝汤还是吃沙拉
51. 寿司还是生鱼片  
午间饮品，你该怎么选择
52. 汽水还是无气泡的饮品  
午间活动，你该怎么选择
53. 室内锻炼还是室外锻炼
54. 和朋友见面还是自己吃午餐
55. 游泳还是跑步
56. 涂抹防晒霜还是什么都不涂
- 第六章 晚上出门拥有宝贵而美好的私人时间
- 晚间活动，你该怎么选择
57. 做相同的事情还是尝试一些新鲜事物
58. 与老朋友见面还是结交新朋友  
垫肚食品，你该怎么选择
59. 三明治还是酸奶
60. 看电影，吃甜爆米花还是咸爆米花
61. 酒馆喝酒，吃花生还是嚼薯片
62. 黑橄榄还是绿橄榄
63. 葡萄酒还是杜松子酒  
首次约会，你该怎么选择
64. 只是喝点东西还是一起吃饭
65. 触碰对方还是与对方保持距离  
外出就餐，你该怎么选择
66. 中餐还是印度餐

<<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小>>

67. 咖喱面包还是蒜蓉烤面包
  68. 鹰嘴豆沙还是希腊鱼子酱
  69. 要头盘沙拉还是直接吃主菜
  70. 意大利面还是比萨饼
  71. 肯德基还是麦当劳
  72. 土耳其烤肉还是羊肉串
  73. 红葡萄酒还是白葡萄酒
- 第七章 晚上回家后安排好家庭生活
- 购买食物，你该怎么选择
74. 有机食品还是无机食品
  75. 低脂食物还是低热量食物
  76. 看重保质期还是看重最佳食用日期
  77. 冷冻食品还是冷藏食品
- 健康晚餐，你该怎么选择
78. 晚饭，早点用餐还是晚点用餐
  79. 一起吃还是单独吃
  80. 生吃食物还是将食物煮熟再吃
  81. 西兰花还是菠菜
  82. 葵花籽油还是橄榄油
  83. 烹调晚餐，使用酒还是使用高汤
  84. 了解食物重量，测量还是猜想
  85. 乳酪蛋糕还是乳酪饼干
  86. 蜜橘还是香蕉
- 家庭生活，你该怎么选择
87. 自己做家务还是雇用清洁工
  88. 洗衣服，水温30度还是60度
  89. 看电视还是玩电脑游戏
  90. 表达不满，争吵还是理智地指出问题
- 第八章 每天最后一件事情以美梦结束美好的一天
- 睡前准备，你该如何选择
91. 洗脸，用香皂还是洗面奶
  92. 泡澡，早上进行还是晚上进行
  93. 写饮食日志还是记录美好
  94. 失眠，继续睡觉还是起床
- 第九章 周末生活让它变得充实而有意义
- 善待自己，你该怎么选择
95. 晚睡还是早起
  96. 熟食早餐还是清淡的早餐
  97. 周日烧烤还是面包搭配奶酪
  98. 冰淇淋还是冰棒
- 购物消费，你该怎么选择
99. 上网购物还是商场购物
  100. 付现金还是刷信用卡
  101. 给自己买东西还是送别人东西
- 周末做事，你该怎么选择
102. 同时做多件事还是一次只做一件事
  103. 擦窗户还是擦汽车

<<拿铁，还是卡布奇诺：1天24小>>

- 104. 给地板吸尘还是给草坪除草
- 105. 一次做完运动还是分次完成
- 106. 跑步，在平地上还是草坡上
- 107. 光脚跑步还是穿训练鞋跑步
- 108. 受伤后，使用山金车还是冰袋
- 109. 喝运动饮料还是喝果汁
- 110. 遇到缺憾，陷入后悔中还是放下
- 第十章 照看孩子成为最佳父母
- 照顾婴幼儿，你该怎么选择
- 111. 自制食物还是购买婴幼儿食品
- 112. 让婴儿哭还是安慰他们
- 113. 让婴儿睡大床还是婴儿床
- 114. 孩子喝饮料，使用吸管还是直接饮用
- 115. 给孩子买奶昔还是冰淇淋
- 116. 孩子应该专注于一项运动还是尝试许多运动
- 教导青少年，你该怎么选择
- 117. 青少年的健康饮品，酒还是软饮料
- 118. 电脑放在哪里？  
卧室还是客厅
- 119. 青少年的作息安排，睡懒觉还是早起
- 120. 面对孩子的要求，说“可以”还是“不可以”
- 第十一章 营养信息的内幕
- 日常营养摄入量指数(GDAs)
- 脂肪的真相揭秘
- 盐的真相揭秘
- 糖的真相揭秘
- 如何判断营养成分含量的高低
- 维生素和矿物质

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>