

<<和阿雅一起做乐活美人>>

图书基本信息

书名：<<和阿雅一起做乐活美人>>

13位ISBN编号：9787540759032

10位ISBN编号：7540759038

出版时间：2012-10

出版时间：漓江出版社

作者：阿雅,欧阳英

页数：171

字数：100000

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>

<<和阿雅一起做乐活美人>>

前言

“管住嘴巴”才能健康美丽欧阳英阿雅是一个非常具有养生概念的时髦淑女，在台湾及大陆的媒体上十分活跃。

她平易近人又聪慧灵巧，尤其是个人风格与表达方式，让广大的观众如沐春风，特别喜爱她的节目。我是透过陈美萍小姐认识阿雅的，第一眼的感觉是“清新”、“很有智慧”，经交谈后，发觉她的崛起是必然的。

因为阿雅具有一般人少见的特质：“择善固执”，加上天赋具有的机智聪颖，不论在舞台上或日常生活中，都能游刃有余，经常让人印象深刻！

因为她是当红的艺人，经常主持节目，熬夜透支在所难免，故多少有些生理上的不适症状，旁边也没人懂食疗，能够适时给予援助。

我从事食疗研究已历30年，当下就为阿雅判断体质，了解体质状况后，写了一份食疗建议方案给她，告诉她三餐的饮食原则与对症饮料、对症果菜汁等。

隔一段时间再见面时，竟然发觉她已减掉所有赘肉，显得更加轻盈灵活。

尤其皮肤变得更细腻美白，真是让我佩服不已！

我非常清楚一般人的通病是“知而不行，自制力弱”，即使知道了饮食上的禁忌，也无法克制口腹之欲，管不住自己的嘴巴，难怪日渐形容憔悴，脸上长斑生痘。

我佩服阿雅果真是行动派，不但实践了健康的饮食，并且持之以恒！

有这么一句话：“脸上的皮肤是大肠的镜子。

”只要慎选食物，利尿通便，体内环保做得好，任何女性都会变成大美人，任何男性都会成为大帅哥！

为了要帮助广大的追求苗条与健美的朋友，我特地与阿雅商量，是否可以借重她的瘦身美容的卓越经验，加上心路历程、心得分享，让期待更漂亮、更纤瘦的时髦人士们，能够缩短摸索瞎碰的过程，尽快掌握一条食疗养生的快捷方式，只要照着做，跟着吃，便能在短短几个月内看到自己如脱胎换骨一般，让旁人眼前为之一亮！

不仅白里透红，容光焕发，还走路有风，瘦得更有气质！

忠于自己，散发自信的美丽阿雅从美国游学回来之后，和朋友、记者、工作上的同事聊天，一定会提到一个话题，就是我变漂亮了！

让我很好奇，以前到底有多丑……其实我也知道自己改变了，从当年的青春无敌到现在的轻熟女，随着时间过去和在每个经验里学习，愈来愈懂得善待自己。

小时候很有勇气，不管合不合适，只要别人说是好看的、流行的、会瘦的，不论化妆品、衣服、减肥产品，我都勇于尝试！

回头看，结果大都惨不忍睹，成功率极低。

还好那时没人说吃屎会变瘦，不然此刻我也会在吃屎瘦身的女艺人名单里！

从许多错误中学习后，现在对自己多了些了解，盲从的经验减少，也在经验中积累了自信！

不知道是不是很多女人和我一样，像倒吃甘蔗，愈来愈能体会当女人的乐趣，不再一心想成为别人眼中的美女，而是忠于自己，散发属于自己的美丽。

这本书是我的分享。

几乎所有女人都在乎自己的外表，并用一切可能的方式变得更美！

这也是微整形超流行和塑身衣卖不停的原因。

但如果只靠这些外在方式，就好像易碎的美丽瓷器，容易露出破绽。

而聪明的女人，要懂得双管齐下！

美丽真正的秘密武器在于“气色”。

有好的气色，皮肤中所透出的润泽度是任何保养品与化妆品都不能替代的，有了健康，身体也不易浮肿虚胖。

这也是本书与大家分享的美丽秘密所在！

感谢欧阳英老师，提供了许多能带来美丽与健康的食谱！

<<和阿雅一起做乐活美人>>

初次听说他的名字，对他随意的一场演讲就能吸引成千上万名听众感到啧啧称奇，后来了解他治愈癌症病患的案例，现在，自己也臣服于他的食疗威力。

在这本书中，我代表忙碌的新时代轻熟女，提出了很多实际问题，总之，越忙碌越要照顾好自己！

乐活美人，快乐地活着自然就是美人。

有健康的身体，才能活得更快乐！

祝所有读这本书的女人们，能通过爱自己，把自己的美丽挥洒得淋漓尽致！

<<和阿雅一起做乐活美人>>

内容概要

正确、健康的饮食，是让身体保持美丽和活力的不二法门。本书的十堂课中，既分享了乐活饮食的健康概念，也让读者从全新的角度了解我们每天所吃的各种食材，以及它们与美丽、健康的关系，更针对所有女性都在意的种种困扰，比如让皮肤白透亮弹、让身体窈窕轻盈，充满健康活力等等，设计了一整套的饮食菜单和遵循方法，可以说既实用可信，又意义深远。

已经成功变身乐活美人的阿雅，作为乐活养颜食谱的体验者与成功范例，将自己的独家乐活饮食绝招向广大姐妹大方分享。

<<和阿雅一起做乐活美人>>

作者简介

欧阳英

浸淫食材三十余年，国家注册营养师。
拥有丰富食疗经验，出版专著四十余本，创办欧阳英乐活生机网。

阿雅

活跃于两岸三地的知名艺人，资深主持人，喜欢简单健康的生活方式，享受运动带来的活力与乐趣，过着乐活而知足的美好生活，以亲和形象广受大众喜爱。
近年来，美国游学归来的她更以清新佳人形象大放异彩，并长期致力于乐活健康生活理念的倡导与传播。

<<和阿雅一起做乐活美人>>

书籍目录

- 推荐序 和阿雅一起越来越美 何 炅
自序 “管住嘴巴”才能健康美丽 欧阳英
自序 忠于自己，散发自信的美丽 阿 雅
- 第一堂课 正确的乐活饮食概念
生食、熟食搭配的饮食概念
追求均衡的饮食生活
简单易行的乐活料理
- 第二堂课 让你越来越美丽的天然食材
五大超人气美丽健康食材
No.1 胡萝卜 抗癌明星食材
No.2 洋葱 改善失眠的绝妙好物
No.3 薏仁 维持皮肤光滑润泽
No.4 西红柿 让皮肤光泽亮丽
No.5 黄豆芽 让你充满能量
- 第三堂课 从体质寻找对症食物
先了解你自己的体质
体质的分类方式
测测你是哪种体质
上班族常见十大症状及饮食调养
阿雅的量身对症食谱
- 第四堂课 提高身体的自愈力
用食物打开你的身体自愈力
自愈力up的黄金五宝
- 第五堂课 强化免疫力的精力汤
精力是每日的活力之钥
谁该喝精力汤？
- 正确的精力汤养生观念
精力汤这样做才对
阿雅的量身对症食谱
- 第六堂课 五谷杂粮让你健康长寿
多吃杂粮粗食让你健康长寿
多吃全谷类食品
杂粮类营养表
美味五谷食谱
- 第七堂课 美丽妙方，纤体秘方
胖子变苗条美人的秘密武器
什么是酵素？
- 天然水果酵素的制作
认识高酶食物
瘦身酵素料理
阿雅的量身瘦身食谱
- 第八堂课 美人儿一定要皮肤白透亮弹
让你白里透红、活力有劲的健康醋

<<和阿雅一起做乐活美人>>

醋是高营养价值的便宜好物
水果健康醋的制作
这样喝更美丽——四道美肤饮料
这样吃更美丽——四道美肤食谱
阿雅的量身对症食谱
第九堂课 排毒培养身体净化力
排毒可以减轻身体的负担
身体也要“三通”
认识新陈代谢系统
多吃天然蔬果帮助排毒
第十堂课 断食培养空腹力
断食让你气色红润
断食可增强人体自愈力
三日果菜汁断食法
尽量食用有机蔬果
附录 食谱索引

<<和阿雅一起做乐活美人>>

章节摘录

版权页：插图：食物本身并没有好坏的分别，而是应依照自己的体质和现在的症状选择吃哪一种食物；简单地说，适合个人体质而且对症的食物就是好食物。

比如：泻肚子的人只要喝一碗炒过的小米煮成的稀饭，外加一粒紫苏梅就能止泻。

因为大半的腹泻是寒症，炒过的小米可以驱寒，紫苏梅的酸可以收敛、止泻。

皮肤痒的人可以喝杯浓茶，茶能解毒、迅速止痒，不需要马上涂皮肤药膏，皮肤药膏多半含有类固醇，类固醇是药性剧烈的药物，对身体会产生副作用；发高烧时来一杯高C果汁，可以退烧等等。

大家应该要先了解自己的体质，倾听身体细微的反应，提供给身体营养需要的纯净食物，千万不要动辄用西药打针强制身体反应，有些西药副作用会残留体内，反而有害健康。

很多人都以为生病了一定要看医生或是吃药，其实大部分的人身体都有自愈力，可以自己对抗疾病、产生抗体。

当然这只是概括而论，具体还须视情况而定，请教一下专业的医师或是自然食疗的老师会比较保险。

饮食调养与求医诊治是同等重要的，不可偏废。

而且救病如救火，不论是寻求自然食疗或是找医生治疗，都要迅速，不可延误病情。

我常常看到很多患者来找我开食疗菜单，但是他们都已经是从小病拖延成大病了，因为平常的疏忽或是怠情，就必须花好多倍的时间与金钱才能治愈，这样不是小事化大吗？

<<和阿雅一起做乐活美人>>

媒体关注与评论

她对美的追求我很欣赏，因为她不只单纯追求外在的美，而是连个性都要变美，从她长期包容我对她的羞辱，就可看出她人格上的大气。

长得美固然讨喜，但让人打从心底喜欢你，才是高段美女。

——小S 和阿雅的关系，从欣赏的艺人，到期待的嘉宾，到默契的搭档，到交心的朋友……默默也很多年。

她会真诚地赞你帮你心疼你，说话做事先把别人的感受顾到，这些我很喜欢很想要的美德她都有，也因为这样，阿雅越来越美。

今天，越来越美的阿雅通过这本书告诉你怎样可以更美，如果您有时间，可以读一读。

如果您因此变得更美了，我会由衷地开心。

因为阿雅告诉我，多和美好快乐的人在一起，会更加的，美好，快乐。

——何炅

<<和阿雅一起做乐活美人>>

编辑推荐

《和阿雅一起做乐活美人:欧阳英老师的美颜瘦身食谱》编辑推荐：小S、何炅联袂推荐！
洁净亮白的皮肤，窈窕轻盈的身材，秘密全在每天的一蔬一饭里！

<<和阿雅一起做乐活美人>>

名人推荐

看见一直不断改变的阿雅 我常开阿雅的玩笑，说她其实是个男的，会开这种玩笑是因为看过以前的阿雅，比较不属于美女的阿雅。

相较现在的她，用从丑变美还不足以形容，只好用从男变女来诠释我对她外形改变的震惊！

她对美的追求我很欣赏，因为她不只单纯追求外在的美，而是连个性都要变美，从她长期包容我对她的羞辱，就可看出她人格上的大气。

长得美固然讨喜，但让人打从心底喜欢你，才是高段美女。

——小S和阿雅一起越来越美 和阿雅的关系，从欣赏的艺人，到期待的嘉宾，到默契的搭档，到交心的朋友……默默也很多年。

见的次数不多，含金量却很足。

每次都感觉心又近了一些。

她是在节目里可以很闹很有笑果的那个，也是在生活里可以很静很能倾听的那个。

那时她来打歌，每次要用胶把头发立起来，回去超不好洗大把大把掉头发，我心疼她。

她在事业高峰期冷静面对人生转折，毅然决然出走游学，断线的演艺路有信心再来过，我佩服她。

和我一起连续多少届主持盛大颁奖典礼，口碑好到主办方非她不行，我为她骄傲。

她独辟蹊径在网络开办个人访谈脱口秀，用清新温暖关怀的方式破译嘉宾的内心世界，当她邀请我，甚少受访的我为她破例。

她会真诚地赞你帮你心疼你，说话做事先把别人的感受顾到，这些我很喜欢很想要的美德她都有，也因为这样，阿雅越来越美。

今天，越来越美的阿雅通过这本书告诉你怎样可以更美，如果您有时间，可以读一读。

如果您因此变得更美了，我会由衷地开心。

因为阿雅告诉我，多和美好快乐的人在一起，会更加的，美好，快乐。

——何炅

<<和阿雅一起做乐活美人>>

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>