

<<林光常21天排毒养生餐>>

图书基本信息

书名：<<林光常21天排毒养生餐>>

13位ISBN编号：9787801735980

10位ISBN编号：7801735986

出版时间：2007-1

出版时间：国际文化出版公司

作者：林光常

页数：189

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>

## <<林光常21天排毒养生餐>>

### 内容概要

全球健康生活类畅销书排行榜第一名，健康时报重点推荐读物。

林光常21天排毒养生餐：“无毒一身轻”的最佳实践教本！

排毒餐常见问与答。

附全文英译，随书赠送一日三餐排毒餐林光常博士健康讲座VCD一张。

食用排毒餐8大原则： 1.食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。

2.排毒早餐：一份水果、两份蔬菜、一份地瓜，一份杂粮米饭。

3.食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。

4.饮用好水：每日喝3000毫升。

5.规律生活：建立规律生活习惯，如睡眠与用餐、运动。

6.摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。

7.调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。

8.烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类烹调。

正确饮食带给您：健壮的身体，清晰的思考；灵敏的头脑，愉快的心情；充沛的活力，饱满的精神；平和的性情，悦人的性格；集中的注意力，旺盛的生命力，健全的下一代。

要想拥有健康人生，首先要有健康的认知，而健康的生活，从正确的饮食开始。

作者推广的“健康排毒餐”的制作，皆以氽烫、水煮、炖、蒸或者生食等避免高温的烹调方式处理，保留了食物最原始的美味与营养，不仅吃的人健康，烹调的过程也能免于油烟之害，堪称实践最透彻的排毒健康餐点。

“健康排毒餐”选用食材最重要的几项要点是，避免摄食鱼肉蛋奶等动物性蛋白质、蔬果食材讲究当地与当季盛产、根茎蔬果强调连皮完整，连如何饮用及选择好水都大有学问。

本书还包括了食用排毒餐的正确知识，包括：排毒餐前该做的准备、吃排毒餐注意事项、排毒餐Q&A，及许多一般人容易疏漏的要点。

本书也告诉你如何渐进式的食用排毒餐；食用到哪一个阶段应暂停；如果真的很想吃肉的时候又该怎么办？

## <<林光常21天排毒养生餐>>

### 作者简介

林光常，美国环球大学医学博士，康宁医院生态学部副院长，无毒一身轻全然健康中心总指导者，前百盛癌症防治研究中心副执行长，美国中华自然疗法世界总会秘书长，台湾癌症基金会顾问，以诺全球健康资讯网主持人。

受邀演讲单位与任教机构，台湾地区机构：中华国际佛青会、汇丰汽车、新光合纤、太平洋电线电缆、上海商银震旦行、娇联企业、安泰人寿、南山人寿、长荣航空、中华电信、台湾大学、中山医科大学等；中国大陆及海外机构：人民日报社、国家林业局、辽宁中医学院附属医院、中国五粮液集团、北京秋季书市、美国纽约信心圣经教会、2003年爱修园国际领袖特会等。

电台、电视台：湖南卫视、北京电视台、江苏人民广播电台、飞碟一点关系、美国TISTV卫星网“健康一身轻”等。

历年主要著作与审编订丛书，医学方面：《无毒一身轻-21天改造体质》、《无毒一身轻2-生病34因，健康7大法》、《林光常21天排毒养颜餐》；自我成长（成功学）方面：拿破仑希尔大师经典系列《积极思考的力量》、《坚毅的人总会出头》、《成功之旅》等。

<<林光常21天排毒养生餐>>

书籍目录

作者序目录导论排毒餐前的准备第1天 早餐午餐晚餐第2天早餐午餐晚餐 第3天早餐午餐晚餐 第4天早餐午餐晚餐 第5天早餐午餐晚餐 第6天早餐午餐晚餐 第7天早餐午餐晚餐 第8天早餐午餐晚餐 第9天早餐午餐晚餐 第10天早餐午餐晚餐 第11天早餐午餐晚餐 第12天早餐午餐晚餐 第13天早餐午餐晚餐 第14天早餐午餐晚餐 第15天早餐午餐晚餐第16天早餐午餐晚餐 第17天早餐午餐晚餐 第18天早餐午餐晚餐 第19天早餐午餐晚餐 第20天早餐午餐晚餐 第21天早餐午餐晚餐熟菜食物的选择和搭配健康排毒餐常见问题简单英文对照

<<林光常21天排毒养生餐>>

章节摘录

插图

## <<林光常21天排毒养生餐>>

### 媒体关注与评论

书评全球健康生活畅销书排行榜第一名，健康时报重点推荐读物。

“无毒一身轻”的最佳实践教本！

排毒餐常见问与答。

食用排毒餐8大原则 1 食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。

2 排毒早餐：一份水果、两份蔬菜、一份地瓜，一份杂粮饭米饭。

3 食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。

4 饮用好水：每日喝3000毫升。

5 规律生活：建立规律生活习惯，如睡眠与用餐、运动。

6 摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。

7 调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。

8 烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类烹调。

## <<林光常21天排毒养生餐>>

### 编辑推荐

全球健康生活类畅销书排行榜第一名，健康时报重点推荐读物。

林光常21天排毒养生餐：“无毒一身轻”的最佳实践教本！

排毒餐常见问与答。

附全文英译，随书赠送一日三餐排毒餐林光常博士健康讲座VCD一张。

食用排毒餐8大原则： 1.食材选择：当地、当季、盛产食物，蔬果初期以根茎花果类为主，连皮完整食用。

2.排毒早餐：一份水果、两份蔬菜、一份地瓜，一份杂粮米饭。

3.食用顺序：汤、果、菜、豆、藻、米、地瓜。

4.饮用好水：每日喝3000毫升。

5.规律生活：建立规律生活习惯，如睡眠与用餐、运动。

6.摄食比例：颜色、属性、质感、口感、营养五大平衡。

7.调味方法：高纤、低脂、低糖、低盐。

8.烹调方法：以水煮、炖、蒸及生食为主，避免高温及使用油类烹调。

正确饮食带给您：健壮的身体，清晰的思考；灵敏的头脑，愉快的心情；充沛的活力，饱满的精神；平和的性情，悦人的性格；集中的注意力，旺盛的生命力，健全的下一代。

要想拥有健康人生，首先要有健康的认知，而健康的生活，从正确的饮食开始。

作者推广的“健康排毒餐”的制作，皆以氽烫、水煮、炖、蒸或者生食等避免高温的烹调方式处理，保留了食物最原始的美味与营养，不仅吃的人健康，烹调的过程也能免于油烟之害，堪称实践最透彻的排毒健康餐点。

“健康排毒餐”选用食材最重要的几项要点是，避免摄食鱼肉蛋奶等动物性蛋白质、蔬果食材讲究当地与当季盛产、根茎蔬果强调连皮完整，连如何饮用及选择好水都大有学问。

本书还包括了食用排毒餐的正确知识，包括：排毒餐前该做的准备、吃排毒餐注意事项、排毒餐Q&A，及许多一般人容易疏漏的要点。

本书也告诉你如何渐进式的食用排毒餐；食用到哪一个阶段应暂停；如果真的很想吃肉的时候又该怎么办？

<<林光常21天排毒养生餐>>

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>