

<<黑食>>

图书基本信息

书名：<<黑食>>

13位ISBN编号：9789578038295

10位ISBN编号：9578038291

出版时间：平安

作者：石原結實 著

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>

<<黑食>>

内容概要

吃得愈黑，身體就愈健康！

2個簡單方法，就能讓你遠離醫生和藥物！

日本亞馬遜書店讀者5顆星最高評價！

日本最知名的養生專家石原結實博士雖然早已年過花甲，但每天看診、寫作，一年還舉行上百場演講，行程滿檔卻依舊活力充沛，而且幾乎從不生病！

他究竟是如何維持這麼健康的身體呢？

石原博士說，其實，你只需要這樣做 不要吃早餐！

早上只要喝一杯加黑糖的生薑紅茶，溫暖地喚醒身體，活絡內臟運作，讓體內的廢物排泄更順暢，如此一來，每個細胞就能「返老還童」，而這也是讓身體變年輕的終極秘訣！

多吃黑色食材！

根據研究證實，當體溫過低，也就是體質虛寒時，免疫力會下降，各種癌症、代謝症候群就容易發生，而黑色食材如黑豆、黑芝麻、黑糖、黑醋等等，可以有效地讓身體恢復到最佳溫度，進而改善虛寒體質！

此外，石原博士並針對現代人的生活型態，量身打造容易實踐、效果顯著的「黑食」食譜，從正餐、配菜，到飲品、甜點，讓你從此輕輕鬆鬆地健康、窈窕一輩子！

<<黑食>>

作者简介

吃得愈黑，身體就愈健康！

2個簡單方法，就能讓你遠離醫生和藥物！

日本亞馬遜書店讀者5顆星最高評價！

日本最知名的養生專家石原結實博士雖然早已年過花甲，但每天看診、寫作，一年還舉行上百場演講，行程滿檔卻依舊活力充沛，而且幾乎從不生病！

他究竟是如何維持這麼健康的身體呢？

石原博士說，其實，你只需要這樣做 不要吃早餐！

早上只要喝一杯加黑糖的生薑紅茶，溫暖地喚醒身體，活絡內臟運作，讓體內的廢物排泄更順暢，如此一來，每個細胞就能「返老還童」，而這也是讓身體變年輕的終極秘訣！

多吃黑色食材！

根據研究證實，當體溫過低，也就是體質虛寒時，免疫力會下降，各種癌症、代謝症候群就容易發生，而黑色食材如黑豆、黑芝麻、黑糖、黑醋等等，可以有效地讓身體恢復到最佳溫度，進而改善虛寒體質！

此外，石原博士並針對現代人的生活型態，量身打造容易實踐、效果顯著的「黑食」食譜，從正餐、配菜，到飲品、甜點，讓你從此輕輕鬆鬆地健康、窈窕一輩子！

石原結實 日本知名醫學博士。

一九四八年出生於長崎縣，畢業於長崎大學醫學部。

現為石原診所院長，及希波克拉底養生機構的召集人。

石原博士長年關注現代人體溫下降、代謝減緩、免疫力低落等問題，並視之為肥胖、文明病、甚至癌症的根源。

他提倡斷食，鼓勵人們多攝取黑食與生薑，並開設提供斷食課程的養生機構，多年來廣受各界名人的推崇。

石原博士自身也長年實踐「黑食」和「斷食」，養成即使年過花甲，仍然不知病痛為何物的強健身體。

另著有《空腹力革命》、《先別急著吃三餐》、《體內淨化大作戰》、《早餐只喝薑紅茶的減肥法》、《生薑力》等暢銷書，備受讀者的信賴與好評，是最善於將專業醫學理論化為簡單易懂觀念的權威養生飲食專家。

譯者簡介賴惠鈴 雙魚座，曾任OL，現為文字工作者。

左手翻譯，右手寫小說。

<<黑食>>

书籍目录

前言第一章 利用斷食來「變瘦」、「變美」用簡易斷食與黑食瘦身的體驗報告！

可以讓人「變瘦」、「變美」的斷食排出多餘水分也能促進新陳代謝斷食的威力可不是只有「減肥」為什麼「早上」比較有效呢？

早上就是要喝生薑紅茶促進新陳代謝的生薑紅茶第二章 利用黑色食材來溫熱身體認識黑色食材的基礎——陽性食材積極攝取陽性食材體質也可分成陽性與陰性選北不選南，吃硬不吃軟水果乾優於新鮮水果黑色食材優於白食材特選黑色食材之功效及食用方法(1) 黑豆特選黑色食材之功效及食用方法(2) 黑芝麻特選黑色食材之功效及食用方法(3) 黑糖特選黑色食材之功效及食用方法(4) 黑醋四種黑色食材以外的瘦身用陽性食材第三章 一起來實行黑食減肥法吧！

午餐、晚餐的吃法黑食減肥法的午餐黑食減肥法的晚餐黑食菜單範例黑食搭配其他妙方，有助促進新陳代謝黑食減肥法一日作息挑戰「半日斷食」和「一日斷食」黑食減肥法Q & A 養生機構斷食體驗漫畫遊記寫在最後「黑食減肥法」實行日記

<<黑食>>

编辑推荐

生機飲食專家王明勇、健康美女藝人楊千霈、知名美女中醫師鄒瑋倫 強力推薦

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>