

<<吃對了，才有好情緒>>

图书基本信息

书名：<<吃對了，才有好情緒>>

13位ISBN编号：9789862351697

10位ISBN编号：9862351691

出版时间：臉譜出版

作者：吳映蓉 著

页数：168

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>

<<吃對了，才有好情緒>>

內容概要

情緒控制有困擾，不是天生個性、脾氣糟；原來是錯誤飲食，造成腦內神經傳導物質營養大失調！

唯一營養學博士專業解析，提供正確飲食，告訴您--快樂，是吃出來的！

你知道吃早餐同時來杯咖啡，不但不能提神，還會愈喝愈累嗎？

你知道心情不好時吃甜食，小心血糖急升驟降，情緒反而起伏更大嗎？

你知道不用死背硬記，吃對低GI食物，就可以讓孩童學習進步、注意力集中嗎？

你知道只要吃對宵夜，不僅可以助眠，掌握睡前輕食訣竅，就能不怕胖嗎？

你知道適當選擇健康零食，可以降低壓力賀爾蒙，吃得開心嗎？

.....「吃什麼，像什麼！

」只要吃對營養，身體就能自製「快樂荷爾蒙」！

我們的情緒都來自大腦的傳導，包括了讓人「愉快鬥志」的去甲腎上腺素、可以讓腦部「想放鬆」的血清素、調節「生理時鐘」的褪黑激素以及「愛情巧克力」的苯乙胺.....只要有良好的飲食習慣，就能提供腦部完善的營養，自製這些快樂賀爾蒙，傳導正確的情緒，徹底解決現代人常見的疲勞、憂鬱、專注、失眠、失智、壓力、暴食等情緒問題！

現在，跟著本書作者的簡單步驟：檢視自己的「飲食個性」建立營養腦部的飲食原則認識快樂的十大食物學習情緒變好的飲食技巧儲備應付特殊狀況的飲食技巧不但認識身體與食物營養的關係，了解自己情緒問題的根源，更藉由飲食的調整，幫助大家無負擔解決身心問題。

並搭配營養學博士獨家調配設計的【不會累的食譜】【不憂鬱的食譜範例】【不分心的食譜】【助眠的食譜】【不老化的食譜】【減輕慢性壓力的食譜】【減緩情緒性暴食的食譜】【減緩嗜甜成癮的食譜】，保證讓你輕鬆愉快吃出健康、吃出好心情！

<<吃對了，才有好情緒>>

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>