

# 《改变一生的健康计划》

## 图书基本信息

书名：《改变一生的健康计划》

13位ISBN编号：9787806668726

10位ISBN编号：7806668721

出版时间：2007-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：吉莲·麦克凯斯博士

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《改变一生的健康计划》

## 内容概要

好莱坞明星是如何保持苗条动人的身材的呢？史泰龙这样的硬汉为什么能一直拥有强壮的身体，为什么一个个体重超标、身体各项指标严重不正常，压力超大的人能够重新开始健康、快乐、苗条的人生？因为英国最佳营养学家、皇室成员、奥运健将、好莱坞明星信任的专家吉莲带领他们改变了一生的健康。

总想吃咸的或者甜的东西；吃饭后胃总是觉得胀胀的；中午想睡觉，早晨要赖床；难以入睡、情绪大起大落；体重莫名其妙地增加……这些是不是你生活的真实写照？而你又知不知道这表明你已经处于亚健康，甚至可能有轻度的抑郁症？

想要苗条就要少吃，零食要忍痛割爱，甜食一律不许吃，在体重计上称个不停，斤斤计较食物的热量，这就是我们追求苗条的唯一方法吗？

英国头号营养学家吉莲博士告诉你，这一切都可以改变，我们可以以快乐的心情，简单的方法，获得一生的健康和苗条身材！

打开这本书，你就能真正了解有关周围食物的一切秘密，清楚地知道什么是影响健康的25大关键问题，获得真正通向终极苗条的20大箴言，在几天内排除身体的毒素。更重要的是，我们完全可以在吃着健康零食、享受天然甜点、开开心心的情况下一直坚持下去！

# 《改变一生的健康计划》

## 作者简介

# 《改变一生的健康计划》

## 书籍目录

序言第一章 唤醒你的身体健康吃出来健康靠记录吉莲博士的饮食记录表你是垃圾食品收纳箱吗健康意识的觉醒25个影响健康的关键问题我的健康目标 照镜子，反躬自省让目标变得形象化勾画能量目标蓝图拥抱改变积极迎接新的生活方式在乎承诺：不要找借口摆脱坏习惯让垃圾食品滚得远远的吧第二章 改变一生的健康计划综合性食品清单终极苗条的20大箴言果昔聚会运动打破恶性循环的怪圈运动承诺书天天做运动坚持运动新手的运动计划我需要多大的运动强度终极消脂计划28天终极健康计划第三章 排毒好计划为什么要排除毒素让我们开始实践吧24小时解毒香囊第四章 苗条一生的计划评估报告90/10法则终极健康治疗吉莲博士紧急拯救计划为什么紧急拯救计划会起作用吉莲博士有关一生健康的最后忠告

# 《改变一生的健康计划》

## 章节摘录

插图：

# 《改变一生的健康计划》

## 媒体关注与评论

书评“她就是那个对健康近乎痴狂的营养学家！”继畅销书《改变一生的饮食计划》之后，吉莲·麦克凯斯博士又一次给中国读者带来了健康生活的全新方案——《改变一生的健康计划》。该书由广西科学技术出版社出版，作者是英国家喻户晓的健康营养指导明星：曾被评为“英国最佳营养学家”和“英国食品学权威”，她的作品，仅在英国就出售了超过240万册。尽管生活方式有所不同，但是书中讲述的健康道理却是放之四海皆准的。书中列举的一些误区也着实为生活渐渐西化的中国人敲响了警钟。书中提到的影响健康的25大关键问题、20条终极塑身箴言、28天的终极健康计划、2天的迷你排毒方法简单易行，而每天要吃五份蔬菜，吃零食对健康有益，大杂烩可以减肥，用软毛刷排毒等说法也令人大开眼界。——光明日报

# 《改变一生的健康计划》

## 编辑推荐

销量超过240万册，影响全球上千万观众的健康生活新方案，皇室成员、好莱坞明星、奥运健将信赖的营养学家，超级畅销书《改变一生的饮食计划》作者吉莲博士的最新力作。了解影响健康的25大关键问题，获取20条终极塑身箴言，实施28天终极健康计划，感受迷你排毒方法。吉莲博士为唤醒民众对健康生活的意识做出了无可比拟的贡献。——《星期天泰晤士报》

书中的指南、建议和推荐太棒了，我读过吉莲博士所有其他的书，这一本是其中最好的。如果你想身材苗条、获得最大程度的健康，这本鼓舞人心的书正是为你准备的。市面上有许多有关健康的书，但这一本书真正帮助了我。吉莲博士的建议很实用，如果你用心遵守，疾病一定会远离。这是吉莲博士所有书中最好的一本，我对它爱不释手，男朋友和我抢着读这本书。书中的方法对我十分起效，我对自己的身体也更加了解。我强烈推荐这本书，把它当作礼物送给朋友吧！这本书真的很棒。——摘自英国亚马逊网站

本书能从生理上、情感上和精神上把你的生活带入健康的新高度。本书将教会你如何塑造全新的自我，拥有全新的身体，摄入全新的食物，树立全新的生活态度，重新爱自己并欣赏自己。这样一来，身体的自然能量就会释放出来，并为你带来最终的健康和快乐。顺便说一句，如果你曾经雄心勃勃地准备带着你的压缩水果罐头绕半个地球，然后让它突然蹦起来，那你就按计划实施吧，之后再付之一笑就可以了。

# 《改变一生的健康计划》

精彩短评



# 《改变一生的健康计划》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)