

《驚！少吃糖讓你從內到外變年輕！》

图书基本信息

书名：《驚！少吃糖讓你從內到外變年輕！》

13位ISBN编号：9789862419806

出版时间：2014-12-8

作者：Brooke Alpert,Patricia Farris,布魯克．歐珀,派翠西亞．法瑞絲

页数：256

译者：謝佩璇

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

《驚！少吃糖讓你從內到外變年輕！》

內容概要

教你如何輕鬆遠離糖類，排除令人發胖、疲憊、提早老化的食物，分享讓你重拾活力、減重、排毒與年輕10歲的肌膚保養和運動方式。

循序漸進的排毒飲食和皮膚排毒計劃

教你如何利用運動降低血糖

食材建議清單與31道美味食譜

讓皮膚緊實、煥采的好食物清單

對付嘴饞與外食的聰明策略

原來「提早老化」現象，都是「糖」害的！

美女營養師+皮膚科醫師聯手出擊

獨門減糖、戒糖、保養與運動計畫，簡單三日就能見效！

戒糖生活實踐者-營養學博士吳映蓉 審稿.推薦！

你是不是也這樣.....

總是疲倦、提不起勁？

看起來黑眼圈常駐、肌膚乾燥、失去光澤？

體重增加、腰間贅肉消不掉、怎麼減也瘦不下來？

怎麼會看起來比實際年齡老？

小心，這些提早老化的現象，可能全是「糖」惹的禍！

糖化終產物（AGEs），就是害你變老與生病的元凶

從含糖飲料、暗藏高糖分的零食、到你以為健康的人工甜味劑，這些果糖、代糖等只會造成體內的脂肪儲存，甚至讓你的食慾大開。

攝取過多糖分，會導致糖跟蛋白質、脂質、核甘酸結合，形成糖化終產物（AGEs），這些物質將在你體內作祟，加速你的老化程度：

破壞皮膚內的膠原蛋白平衡，使得皮膚結構變得脆弱，造成皺紋、鬆弛，失去光澤。

導致老化疾病的問題，如心血管疾病、腎臟病、阿茲海默症.....

跟糖說bye-bye，恢復身體與肌膚的健康！

營養專家歐珀（Brooke Alpert）與皮膚科醫師法瑞絲（Patricia Farris）結合多年專業經驗，教你一套3天的戒糖計劃與3天在家呵護皮膚的療程，讓你快速排毒、從內到外煥然一新！更有後續7日、31日逐漸恢復正常飲食法，持續保有健康年輕的體態！

「三天向糖說Bye-bye」食物清單

「三天向糖說Bye-bye」的方法很簡單：只要你不碰乳製品、除了檸檬和萊姆外不碰其他水果，不吃麥類或澱粉類，還有食物中都不加糖。不論你早餐是想吃水波蛋，還是蔬菜炒蛋，都沒有問題，只要是書上清單上有列出的食物都可以隨你組合，自由發揮想像力！

透過本書，你將可以改善以下困擾：

無法改善的成人青春痘問題，透過藥物仍不見好轉

沒有熬夜習慣，但總是感到疲憊，隨時隨地都很想睡覺

身材、體態良好，唯一缺點就是皮膚狀況很差，黑眼圈很重

本書獻給：

每天飲料不離手、愛吃甜食，不知不覺中對糖上癮的人。

外表看起來比實際年齡老、總是沒精神，怎麼也瘦不來的愛美人類。

無限制地給小孩喝飲料、吃甜食的父母。

《驚！少吃糖讓你從內到外變年輕！》

作者簡介

布魯克．歐珀（Brooke Alpert, MS, RD, CDN）

營養師，紐約B Nutritious營養諮商公司創辦人、媒體名人。於紐約市的私人營養諮詢診所執業，協助過數百位男女性及青少年改變飲食習慣，達成減重、增強活力與身心平衡的目的。

派翠西亞．法瑞絲（Patricia Farris, MD, FAAD）

皮膚科醫師，抗老皮膚專家，杜蘭大學臨床副教授、萊雅、露華濃與露得清等美妝保養品公司的顧問，在治療老化皮膚方面受到國際醫學界的肯定。

《驚！少吃糖讓你從內到外變年輕！》

書籍目錄

小測驗：你對糖類上癮了嗎？

作者序

Part1 無糖處方箋

1 三天向糖說Bye-bye

2 三天向美麗肌膚說「Hello」

Part2 你所不知道的糖

3 讓人難以割捨的糖

4 糖傷皮膚

5 吃什麼好？

6 哪些食物最好避免

7 如何正確吃

Part3 戒糖計劃

8 每週循序漸進的排毒飲食

9 皮膚排毒計劃

10 糖與運動的關係

11 甜蜜的現在進行式：持續計劃

Part4 豐盛饗宴

12 外出用餐須知

13 簡單美味的食譜

附錄：31天每日餐點計劃

參考書目

《驚！少吃糖讓你從內到外變年輕！》

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