

# 《轻断食》

## 图书基本信息

# 《轻断食》

## 内容概要

大S、章子怡、杨幂、姚晨、乐嘉、蔡澜、张德芬、碧昂丝、卷福、珍妮弗洛佩兹、辣妹维多利亚、帕丽斯希尔顿，全球顶级明星正在轻断食！

《纽约时报》两个整版报道：“《轻断食》远远不只让你瘦，更获得心灵的自由。”

《纽约时报》畅销榜第1名 《出版人周刊》畅销榜第1名

英国亚马逊畅销总榜第1名 美国亚马逊畅销总榜第1名

日本亚马逊畅销总榜第1名 台湾诚品畅销总榜第1名

丹麦、荷兰、巴西、意大利、法国、印度年度畅销书第1名

“断食是健康瘦身的秘密。”

这个秘密曾广泛流传在佛教僧侣、瑜伽行者之中。这些人身材精瘦，精神力超然，活得也很长寿。2500年来，断食的秘密却一直被忽视。

直到2012年，迈克尔·莫斯利医生的一次减肥研究，将他引向断食中寻求答案。他走访最前沿的科学家，扎进断食的古老宗教，并大胆用自己做实验，将保守了数千年的断食经验与当代科学相结合，终于发明了针对现代人的全新减肥方法：轻断食。

轻断食只是要你回归最自然的饮食状态：每周5天正常饮食，只需2天稍加控制，就能坐享减肥奇迹！轻断食不仅改变饮食习惯，也改造你的心智，最终超越减肥，变成你的生活方式。让你的心灵也能达到历史上断食修行者那样的生命境界。这就是轻断食的根本力量。

本书出版一年来，迅速带领全球6亿人投身轻断食革命，大S、杨幂、姚晨、乐嘉、蔡澜、张德芬、碧昂丝、卷福、珍妮弗·洛佩兹、辣妹维多利亚、帕丽斯·希尔顿、丽芙·泰勒等全球顶级明星也在轻断食。轻断食正从根本上改变人们生命体验。

翻开本书，立刻开始轻断食，回归自然饮食，坐享瘦身奇迹，彻底改变生命！





## 精彩短评

- 1、一句话能概括的说非要写一本书。
- 2、实践了一个月，减了2公斤，餐前血糖仍不正常
- 3、试着做了1个月，却没坚持下来，也不知道有用没
- 4、并不需要仔细阅读的一本书，觉得可以算成一本指导手册吧。但是轻断食的思想却是真的值得深入研究，本书的前半部分也正是阐述这些内容，起初我也认为轻断食是种减肥的办法，读过本书后才明白轻断食还有很多功效，最吸引人的当属延年益寿了，反思一下，物质富足的生活对于人类来说确实是最近很短的历史阶段才实现的，身体的进化并没有跟上这种速度，所以我们是原始人的身体生活在这个富足的年代，日益高发的疾病正是这种落差的体现。几个月前就听说了轻断食这个概念，但之前一直以胃病刚好为由没有实施，读过本书后我决定开始进行轻断食，也许去年正是因为吃得太频繁胃得不到休息才发病的，希望通过轻断食能彻底告别胃病的困扰。
- 5、试试？
- 6、看着评论一般般，但还是看看吧，消磨时间。内容很少，大概就是一周两天少吃饭。看这本书的时候一直再想一个问题，那就是一天吃三顿到底是不是违反了自然规律。哈哈，好奇怪
- 7、适度忍耐、少餐、少量、保证营养——把这作为新的生活方式，自然健康又长寿。
- 8、每周两天（作者是周一周四）只吃500-600卡食物，早晚各一顿，省掉午饭，可望瘦身健脑抗抑郁远离多种疾病。
- 9、第一次见到书比片子内容少的.....
- 10、很好用的减肥方式，每周选择不连续的两天，控制饮食摄入量，找到适合自己的方式，做好心理建设，持之以恒就好
- 11、来啊，一起饿啊
- 12、很喜欢 虽然书中信息量不大但是很受启发 刚刚结束轻断食第一天 感觉很好
- 13、worth a try
- 14、准备试试看，开始我的轻断食之旅
- 15、锡卡的圣尼古拉说：暴饮暴食令人阴郁又恐惧，但断食令人喜悦且勇敢。

一周中选两天，控制食物热量。

嗯，这本书废话真是太多了。

- 16、跟《水是最好的药》一样有点伪科学，但是稍微断下食对控制体重应该也有好处。至于是不是有防癌抗痴呆抗抑郁避免高血压心脏病糖尿病功效，我是不信如此全方位无死角的。
- 17、原来我的饮食习惯居然是轻断食 确实感觉身体很健康
- 18、一个理念洋洋洒洒铺陈了一本书。
- 19、看看可以，可操作性有，科学性呢？
- 20、没做到.....
- 21、最大的效果:比以前喜欢吃蔬菜了。
- 22、可能因为我不是医生吧，所以听书上讲的东西，有些部分存在怀疑，甚至写书的目的和性质也值得深思。但都是个人猜想，如若本书写的都是事实，还是推荐给大家看的。
- 23、一周2天500卡，只吃早晚餐。真的可以瘦瘦瘦嘛？对我来说。我觉得有点难度。
- 24、三星给理念，让我一直付诸实践的减肥方法上升到理论。
- 25、书写的啰嗦了些，但是内容非常有益，和你在进行轻断食，可以更有效地控制自己的食欲，同时推荐给了亲朋好友。
- 26、这个概念很有价值。配合合理的运动和健康饮食，能够很好的达到减脂效果，应该是我见过最好的减肥方式了。这种方法直面了欲望，与其妥协，商谈，最终形成了共赢的局面，实在是很聪明的方法。
- 27、用数据说话，用实验证明——轻断食是一种健康的生活方式，不仅可以减肥还可以有益于身心，

## 《轻断食》

一周两天的轻断食，简单而易坚持。发现原来轻断食可以如此有趣并没有想象中那么困难~轻断食第一周~依旧可以精力充沛~

28、看个趣味

29、啊标题如内容

30、囫囵吞枣。

31、准备试一试

32、更多的是一种生活态度。轻断食，会慢慢让人更理性更全面地对待食物、生活乃至欲望。明白什么是真正需要的，需要多少.....慢慢走出对于食物的偏执，变得轻盈潇洒和可控！

33、这种书简直就是秒看，发现自己特别喜欢看这种书籍，而且超级感兴趣。太神奇了.....我在尝试，饿的滋味可不好受，到晚上胃比较难受，而且很难坚持不吃东西。

34、哈哈，奇怪的书，真的是一句话就能全部概括，然后通篇在证明这个观点，按着学术论文的路子来的嘛。

35、还未真正实践过，了解一下也好。很难做到。

36、一本书主要就阐述了阶段性少吃，饥饥饱饱的好处。其实，瘦身还是那句话 管住嘴迈开腿。

37、内容其实很简单，一句话就能总结出来，试验之后再来吧。

38、看上去感觉还是挺靠谱的，就是没实验过

39、读起来易懂有趣，可视为一本简单的科普读物。

40、不管怎么说，还有有益的。让我减肥的决心加大了，并且更明晰了一些食物是否该食用。

41、与辟谷相比，也许轻断食是结合了微习惯的理念，所以是"轻"，不是长时间的断食，适合自己的轻断食。

只是有个疑问，轻断食会得胃病吗？

42、决定行动起来，还是去年一月一次的断食

43、断食可以改善情绪，保护大脑，避免记忆力下降和认知能力变差。断食使得BDNF brain derived neurotrophic factor的蛋白质产量提高而刺激海马的新神经细胞。海马是维持学习和记忆力的区域 BDNF还能改善情绪

44、开始实践！

45、个人管理更重要

46、我觉得吧，这本书买不买倒也无所谓，如果每天每顿饭还要计算出摄入了多少热量的话，那也太痛苦了，最关键的就是适当的吃东西，不要每顿大鱼大肉暴饮暴食，加上适当的运动就可以了。

47、将一句话写成一本书

48、说内容几十个字概括的不知道说什么都应该有个前因后果嘛

49、看到了生活的另一种全新的可能。很开心，遇到了这本书！

50、早一点...受益终生

# 《轻断食》

精彩书评

# 《轻断食》

## 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)