# 《吃出时尚行出健康》

## 图书基本信息

书名：《吃出时尚行出健康》

13位ISBN编号：9787535754998

10位ISBN编号：7535754996

出版时间：2009-1

出版社：湖南科技出版社

作者：甘炜

页数：185

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

# 《吃出时尚行出健康》

## 内容概要

《吃出时尚行出健康》是因为你过去曾试图减肥，但收效不佳；你也许觉得重新开始减肥的过程比较困难。如果是这样，则让我来鼓励一下大家吧！如果你已意识到要改善自身健康、增强活力并提升生活品质，那么在此我要向你表示祝贺。选择《吃出时尚行出健康》，你也就迈出了走向美好生活的第一步。只有拥有了健康的身体，才有可能保持充沛的精力、健康的情绪，并处理好各种关系。也许你是因为担心自己目前的体重或健康状况才看《吃出时尚行出健康》；也许你看《吃出时尚行出健康》中传达的信息很简单：健康状况上的一点小小的变化可以使每个人产生很大的不同。你不必为了实现健康减肥而放弃自己非常喜爱的食物或开始马拉松式的长跑。但是，与很多人一样，你很可能需要作出一些小小的改变，因为这些改变定将使你受益匪浅。
作为一名注册的营养学家，我很喜欢《吃出时尚行出健康》的书名，因为它道出了我一直以来所追求的东西，即告诉大家怎样吃出健康。在《吃出时尚行出健康》中，作者并没有把大家推向某个极端，她的方法非常明智。成功并不是通过限制获得，而是要在不断寻求平衡的过程中实现。总这个角度上来说，这些建议是很可行的。
怎样使健康的生活里充满快乐也是人们一直探讨的问题。因为很多人都不喜欢运动，所以作者向大家展示了怎样使运动变得有趣；由于很多人不喜欢吃健康食品，则告诉大家怎样使吃健康食品成为一件快乐的事。

# 《吃出时尚行出健康》

## 书籍目录

第1章 吃出时尚 第1节 尽情享受生活 第2节 我们养成习惯，习惯塑造我们 第3节 减肥真相 第4节 聚焦食物 第5节 6周饮食计划 第6节 为生活而吃得健康第2章 行出健康 第1节 运动：最重要的营养 第2节 健康关注及步行装备 第3节 基本的步行姿势 第4节 步行常识

# 《吃出时尚行出健康》

## 章节摘录

第1节 尽情享受生活　　只有拥有了健康的身体，才有可能保持充沛的精力和健康的情绪，并处理好各种关系。如果你已意识到要改善自身健康、增强活力从而提升自己的生活品质，那么我在此向你表示祝贺。选择　　，你也就迈出了走向美好生活的第一步。成功并不是通过限制获得，而是要在不断寻求平衡的过程中实现。　　我们所有人，不论是年老的还是年轻的，男性还是女性，都有自己的饮食模式，而且都有待改进。这也是本书不只关注减肥这一方面的原因。如果你是一个过度肥胖者，那么我在本书中所建议的健康生活方式可以帮助您减肥；除此之外，本书对那些身材苗条的人而言也同样有用，因为本书所倡导的健康生活方式也有助于增强一个人的体能，并增进心血管的健康。

不管你的目标是什么，你都会发现通过采用书中的一些新习惯，可以使生活变得更简单、更快乐。

●你每周都要进行几个小时的锻炼，但却发现最后的几斤肉怎么也减不掉。　　●你已经厌倦了每天必须限制自己的饮食或是每天吃低糖食品的做法，希望有一个更灵活的方案来帮助自己减肥。

●你很清楚自己需要什么，但需要一个计划来帮助你实现自己的这些需求。　　●你讨厌那些把不良饮食习惯归结于自身性格问题的书，当想到美味可口的冰激凌时，你知道肯定还有其他更好的办法可以不让自己去想。　　●你曾尝试凭借自己的意志来减肥。但发现越是坚持，越觉得意志是最容易将人抛弃的东西。

# 《吃出时尚行出健康》

## 编辑推荐

《吃出时尚行出健康》将介绍怎样使运动变得有趣。你不必为了实现健康减肥而放弃自己非常喜爱的食物或开始马拉松式的长跑。你只需要作出一些小小的改变，这些改变将使你受益匪浅。通过这样的生活方式，不仅能保持苗条的身材，并能使这种健康的生活充满快乐。　　减肥真相·东西不是竞赛·良好的饮食习惯·饮食控制·运动，最重要的营养·健康步行。　　我们每个人都应当找回吃带给我们的那种简单的快乐！　　现在的社会是一个物质供给充足的社会。然而对很多人而言，吃带来的快乐远远满足不了他们，由于很多人不喜欢吃健康食品，《吃出时尚行出健康》将告诉大家怎样使吃健康食品成为一件快乐的事。 很多人不喜欢运动，

# 《吃出时尚行出健康》

## 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