

# 《断食：饮食也要断舍离》

## 图书基本信息

书名：《断食：饮食也要断舍离》

13位ISBN编号：9787530892924

出版时间：2014-12-1

作者：陆雅坤

页数：208

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《断食：饮食也要断舍离》

## 内容概要

断食是当前风靡全球的瘦身排毒疗法，通过一段时间不吃食物，让超负荷的内脏得到休息，还能让体内的垃圾与毒素排出体外，并达到减肥、助孕、增强免疫力、延缓衰老等效果。当其它的减重法都不能达到预期效果时，断食肯定能让你减得最快，减得最多，最不易反弹！

本书是国内第一本完整收录目前正流行的13种断食方法的全集，5位断食大师的实践经验总结。书中真实展现了13种断食方法的体验日记，分析每种断食方法的优缺点、适合人群及实践注意事项，让您最快速了解怎样断食、哪种方法最适合您。通过本书的专业指导，能让您真正做到断食不伤胃，不伤身，获得真正的健康和身心解放。

断食不仅能减轻体重，更被认为是人类的觉醒，能让你感受到身体上的净化，变得有活力，更能治愈心灵，获得精神上的自由、灵魂的喜悦！

为什么要断食？饮食也要“断舍离”

六千多年以前，埃及金字塔上就刻有这样一句智慧真言：“人吃进肚里四分之一的东西养活自己，四分之三的东西养活他的医生。”

断食有什么效果？

排毒、减肥、美容、净化血液、延缓衰老、增强免疫力、戒掉坏习惯、开发潜能、提升智慧、改善体质，不必担心产生副作用！

怎么断食？什么样的断食适合我？

书中收录了目前流行的13种断食方法，且附有功效、适合人群、断食禁忌等诸多细节展示，还悉心为您收录了断食者的真实体验及营养师点评，让您迅速找到合适自己的断食方法！

断食前期、断食期、恢复期需要准备什么？

断食前期：断食前期应该吃什么、喝什么、怎么吃、怎么喝，用温水还是凉水洗澡，各种琐碎的注意事项全收罗！

断食期：各种辅助方法大公开，让您0负担瘦身排毒！

恢复期：复食决定断食的功效！有条理的恢复身体才是真的好！

风靡日本、新加坡、马来西亚、法国、美国、意大利、英国、丹麦等数十国家

乐嘉、姚晨、杨幂、大S、蔡依林、林志玲、碧昂斯、詹妮弗·洛佩兹……全球顶级明星正在断食！

# 《断食：饮食也要断舍离》

## 作者简介

陆雅坤，北京城市学院特约讲师，国家高级营养讲师，中国营养学会会员，北京营养师俱乐部VIP管理员，健康中国2011优秀营养师，多家培训机构营养讲师。从业以来一直致力于公共营养师事业，受邀担任北京电视台、旅游卫视、中央人民广播电台、北京电台体育广播电台健康类节目的营养嘉宾。

# 《断食：饮食也要断舍离》

## 书籍目录

### 第1章人类的觉醒

11

#### 1.你的身体真的需要断舍离

13

#### 2.停止做食物的奴隶

14

#### 3.断食创造的奇迹

17

#### 4.风行全球的断食革命乐嘉、大S纷纷身体力行

19

### 第2章断食的功效

23

#### 1.排毒：断食是一次全身的大扫除

24

#### 2.减肥：断食是真正快速有效瘦身的唯一方法

25

#### 3.美容：断食让皮肤红润紧致、容光焕发

26

#### 4.修炼五脏：让身体的各个器官休养生息

27

#### 5.净化血液：各脏腑都能得到新鲜血液的滋养

29

#### 6.延缓衰老：饱食短命，断食长寿

30

#### 7.增强免疫力：加强吞噬细胞的活力

31

#### 8.助孕:身心清净好“孕”来

32

#### 9.戒掉坏习惯：从此摆脱“大胃王”

33

#### 10.开发潜能：更敏锐、更有力

36

#### 11.提升智慧：思想随身体一起轻松自在

37

### 第3章断食的种类

39

#### 1.3~15天完全断食

41

#### 2.不完全断食

42

#### 3.减食

44

### 第4章断食的原则

47

#### 1.什么样的人不能断食

48

#### 2.什么情况下不能断食

51	
3.断食过程中的禁忌	
54	
4.断食需要做哪些准备	
59	
5.了解断食期生理反应	
62	
6.断食期心理调适很重要	
65	
7.减肥不是最终目的	
69	
第5章断食大师的方法	
73	
1.甲田式少食断食法	
74	
2.今村基雄温和断食疗法	
79	
3.石原结实断食法	
84	
4.林海峰净食排毒法	
87	
5.日本陈冠丹瑜伽断食法	
90	
第6章目前流行的断食法	
95	
1.清水3~21天断食法——强效瘦身	
99	
2.1~3天果蔬汁断食——美容养颜	
103	
英国柠檬天然树糖浆断食法	
106	
瑞士接骨木断食法	
108	
Biotta Wellness Woche 7日排毒减重果蔬汁	
111	
Rainbow Cleanse断食排毒果汁	
113	
德国 Voelkel (维高) 7天断食果蔬汁	
115	
热茶蔬果汁断食	
117	
3.“酵素”断食——清除体内毒素	
122	
综合果蔬酵素粉	
124	
抹茶酵素	
126	
土凤梨酵素	
128	

- 酵素原液  
130
- 4.日本“莫柔米”断食法——净化血液  
133
- 5.果蔬断食促进——新陈代谢  
139
  - 苹果断食疗法  
139
  - 牛奶+果蔬断食  
142
- 6.米汤断食——健脾养胃  
147
- 7.酸奶断食——增强免疫力  
150
- 8.清汤断食——润肠通便  
154
- 9.蜂蜜断食——改善便秘  
157
- 10.琼脂断食——降低血压血脂  
161
- 11.豆浆断食——改善失眠  
165
- 12.生姜红茶断食——延缓衰老  
171
- 13.黑咖啡断食——有效防治心血管疾病  
176
- 第7章断食养生的辅助疗法  
181
  - 断食养生的辅助疗法  
181
    - 1.冥想——一种古老的“心灵药物”  
182
    - 2.瑜伽洁净法——加强断食的排毒效果  
183
    - 3.呼吸法——断食时的呼吸很重要  
192
    - 4.坐禅——向古代高僧们学习  
193
    - 5.静思——让自己“置身事外的心理调节法”  
195
    - 6.音乐疗法——帮助调节断食时的脑活动  
197
    - 7.按摩——各文明古国偏爱的保健法  
198
- 第8章复食比断食更重要  
201
  - 1.复食决定断食的功效  
202
  - 2.成败的关键：极危险的强烈食欲

# 《断食：饮食也要断舍离》

204

3.循序渐进地复食

207

4.复食中可能出现的问题

210

附录各种断食方法一览表

212

## 《断食：饮食也要断舍离》

### 精彩短评

- 1、最近一个人可以安安静静去做
- 2、挺好的，需要毅力
- 3、饮食断舍离也是新年将要提上的日程之一。
- 4、这本书介绍了很多断食的方法，我也是第一次听说到断食这个词。看了这本书之后，我依照书中所述实践过几次断食，真的是需要坚韧不拔的毅力和不懈的努力呢，不过却也实在能得些益处，最后很遗憾没能一直坚持下来，偶尔试一试希望可以给身体放个假。
- 5、先看看
- 6、介绍得还算全面，在实践前做足功课，实践起来才能得心应手，有些地方需要细细研读
- 7、资料大汇编，像是一个文献综述一般的。
- 8、虽然重复的内容挺多，有的地方略显啰嗦，但总体还是挺切实的，可操作性强
- 9、可能真按照这个做真的会有用吧，但是讲真，宁愿每天少吃一点，吃得健康一些，也不愿意这样断的虚脱啊
- 10、真想告别胖墩时代
- 11、明白到了断食的义要性。
- 12、断食，肝脏负担变轻，有多余的精力清除血液的毒素。规律的断食能产生长寿基因，它具有一定修复功能。断食能增加白细胞数量，提高免疫力。甲田 金村基雄 石原结实等各种断食方法，实在是佩服作者。对于咖啡断食，苹果断食，我身体受不了。辟谷容易复谷难，加油！让我知道了屁谷复谷中需要注意的地方，以及后果，非常好，更有信心了！
- 13、十分鸡汤
- 14、书中描述了很多断食的好处与方法，可择一而行。
- 15、原来这么多断食方法 最简单的果然还是清水断 加油吧 复食一定要做好
- 16、呃
- 17、就是浏览了一遍当普知了
- 18、支持素食轻断食

## 《断食：饮食也要断舍离》

### 精彩书评

1、很快就要回家过年啦，可不想再听到“你怎么又胖了”这种话了，去年回家听到这话的频率简直都快赶上恭喜发财了。所以减肥势在必行，而且迫在眉睫。断食这种方法，以前就有朋友试过，排毒瘦身效果非常好，趁着元旦三天假，我也来试试，誓要在回家后惊艳我的小伙伴们！

2、看上去不错，最近很流行断舍离的概念啊，适当地断一断食确实对身体有很大的好处，也准备开始这种健康的生活了。看目录感觉内容挺全面的，准备好好看一下这本书，多知道几种断食的方法。顺说，一定要知道正确的断食方法！

3、之前断过三天的，七天的，最长一次是二十一的，但是总是反弹，还把胃搞坏了。后来看了朋友推荐的这本书，才知道原来断食也是门学问，不能拼蛮力去减肥，真会搞坏身体的。这本书解救了心力憔悴的我，真心推荐给尝试用断食减肥的朋友们。科学减肥，还是有门路的。

4、《断食：饮食也要“断舍离”》这本书买了很久了，内容很不错，有很多种断食方法，可以根据自己的体质找到最合适的那一款。断食不只是简单的节食，更是一次身与心的双重修炼，关于断食养生的辅助疗法那一章，很值得推荐给大家。另外，复食也很重要。还想说，插页真的很美。

5、这几个月,每月试了三天效果非常好.平常吃完东西总是有负罪感自从开始断食,皮肤也好了,心情也好了这几个月,每月试了三天效果非常好.平常吃完东西总是有负罪感自从开始断食,皮肤也好了,心情也好了这几个月,每月试了三天效果非常好.平常吃完东西总是有负罪感自从开始断食,皮肤也好了,心情也好了

# 《断食：饮食也要断舍离》

## 章节试读

### 1、《断食：饮食也要断舍离》的笔记-第13页

断：规律性断食，减少甚至停止对食物的摄取，一段时间内通过少量清淡饮食满足身体需要即可。

舍：舍弃多余食物。在身体需要范围之外的食物热量一律摒弃，以求身心清净。

离：不再过分执着于对食物的追求，只为满足口腹之欲而以损害健康、美丽为代价。脱离不好的饮食习惯，让思想跟随身体一起轻松自在。

# 《断食：饮食也要断舍离》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)