

# 《5:2轻断食》

## 图书基本信息

# 《5:2轻断食》

## 内容概要

5:2轻断食法是轻断食开创者蜜雪儿·哈维博士独家研究、唯一授权，全球唯一经过验证、荣获大奖的轻断食方法！

5:2轻断食法一经推出，迅速引领全球生活方式新潮流，快速减肥减压，解放身心灵！

5:2轻断食法荣获2010年英国国家肥胖研究学会最佳疗法奖，是真正瘦得快、能坚持、不反弹、不伤身的轻断食减肥法！

5:2轻断食法比其他减肥法的好处在于，摄入的热量够低，却又不会让你感到饥饿。营养素的均衡完美搭配，让你减脂不减肌肉！

5:2轻断食法由上千人参与临床试验，数据表明，参与者3个月平均减掉10.5公斤，85%的人能够坚持下去，因为不挨饿、不伤身、见效快！

5:2轻断食的作用不仅是健康地瘦身，还能抗癌、排毒、预防三高、抵抗衰老！

5:2轻断食超级适合现代人忙碌的生活节奏，不仅改变你的生活方式，更能帮你超脱心智，得到身心的自由！

5:2轻断食法由作者在2006年正式提出，获得创世纪乳癌防治基金会和世界癌症研究基金会等慈善机构的支持后开始研究，是由真正意义上的轻断食开创者和奠基人创造的奇迹。

生机饮食养生专家王明勇、生机饮食传道人欧阳英、美女营养师赵函颖倾力推荐！

随书附赠国家高级营养讲师陆雅坤私人定制，最适合中国人身体特征及生活方式的5:2轻断食食谱！助你完美轻断食，享瘦一辈子！

5:2轻断食是什么？

一周5天正常吃，只需2天对饮食稍加节制，3个月轻松减掉10公斤。

2天轻断食期间，吃正常饮食的1/3左右。

轻断食期间不会感觉挨饿，反而头脑更清醒，身心更愉悦。

蜜雪儿·哈维博士的科学实验证实，轻断食不会伤胃、伤身体。

5:2轻断食的开创历程

2006年，蜜雪儿·哈维博士及合作者提出并开始“5:2轻断食法”的临床研究。

2010年，蜜雪儿·哈维博士的“5:2轻断食法”获英国国家肥胖研究协会最佳疗法奖。

2012年，英国BBC根据蜜雪儿·哈维博士的轻断食研究成果制作了电视专题节目，使之成为风行全球的新生活潮流。

2013年，各种轻断食图书层出不穷，但其方法均未经科学验证。作为全球唯一经过长期研究、临床验证的轻断食方法的开创者，为了正本清源，使读者免受伤害、获得真正的轻断食疗效，哈维博士把多年的研究成果写作成书，于英国出版《5:2轻断食》。

2014年，蜜雪儿·哈维博士唯一授权，中文简体版《5:2轻断食》震撼登陆中国内地。

5:2轻断食的惊人效果

和普通节食减肥相比，因为只需每周节食2天，5:2轻断食更有效、更容易坚持。

使用5:2轻断食减肥法，三个月平均减重10.5公斤，85%的人能够成功坚持下来；

而使用普通节食减肥法，则三个月平均减重6.3公斤，坚持者仅40%，且极易反弹复胖。

数据来自蜜雪儿·哈维博士为验证5:2轻断食的效果所做的临床试验，先后共有1000多位女性参与。

# 《5:2轻断食》

## 作者简介

蜜雪儿·哈维博士 (Dr Michelle Harvie)

轻断食法奠基人，十七年来屡获殊荣的饮食学研究者。2005年获英国营养师学会颁授的萝丝西蒙奖（最佳营养学研究成果奖），2010年以5:2轻断食的研究成果获得英国国家肥胖研究学会的最佳疗法奖。

汤尼·豪威教授 (Prof Tony Howell)

曼彻斯特大学肿瘤医学教授，专攻乳癌治疗超过三十年。他是创世纪乳癌防治基金会的研究总监，发表过超过六百篇科学论文与书籍专章，主要讨论乳癌生物学以及由肥胖导致的乳癌治疗与预防的文章。

## 书籍目录

### 第一章 5:2轻断食开启减肥新法门

5:2轻断食瘦的更健康，美的更快乐

减肥总是失败，你的方法大有问题

如何寻找最有效的减肥法

一周轻断食两天便可成功减掉体重？

世界上第一套被证实的5:2轻断食法

5:2轻断食法就是要让你瘦，且瘦的健康

利用5:2轻断食法减少热量摄入的好处不止是美丽

问答集

### 第二章 什么样的人适合5:2轻断食减肥法

不论你有多少要减肥的理由，5:2轻断食都能帮你达成愿望

查查看，你的身体质量指数是多少

身体脂肪量也是决定你是否要轻断食的因素，该如何衡量？

腰围脂肪对健康至关重要，如何得知腰围超标

下定决心，是5:2轻断食发挥作用的关键

轻断食前先解决掉影响你减肥的负能量

感知身心状况，为5:2轻断食做准备

为实行5:2轻断食做好事先准备

想要减肥成功，制定详细计划是关键

### 第三章 轻断食2天，少吃点就能瘦

以前的减肥方法完全禁食，5:2轻断食是正常饮食不挨饿

超级简单可行的5:2轻断食饮食法

如何让素食者在轻断食中保持营养均衡

问答集

### 第四章 非轻断食日，地中海式饮食让你越吃越瘦

5天正常吃，热量控制在1800卡

蛋白质

碳水化合物

非轻断食日“一日五蔬果”

脂肪

水

纤维质

乳制品

盐分

问答集

### 第五章 实行5:2轻断食法的7个步骤

七个步骤让你逐渐接近目标

第一步 去超市前先列好购物清单

第二步 不要忘记检查饮料的热量

第三步 避免用餐时看电视、聊天、听音乐

第四步 拒绝超市里的“减肥”食物

第五步 管理你的期望，不轻易放弃减肥

第六步 监督减肥进度会让你更有信心

第七步 记得犒赏你的每一个小成就

问答集

### 第六章 为了瘦千辛万苦，原来关键在于“防止复胖运动”

让运动成为二日轻断食者的健康护法

运动帮助你减掉更多体重的同时保有你的肌肉

运动的前期准备

根据自身条件，选择最适合的运动

运动十二周之后需要根据实际情况做出调整

问答集

运动中过程中的问题处理

第七章 让轻断食效果事半功倍的6个建议

你已经成功减掉了重量，防止复胖是个重要议题

你的身体与减肥前的不同

维持体重的第一步 实行一日轻断食保养法

维持体重是另一场赛局，做好心理准备是关键

假如你又复胖了，问题出在哪里

你是已经达成目标，还是停滞不前

第八章 做好轻断食前的过渡，让“节食”毫无存在感

4周餐饮计划帮你度过5:2轻断食前几周

第一周

第二周

第三周

第四周

素食者第一周

素食者第二周

素食者第三周

素食者第四周

第九章 轻断食日的轻食料理，营养均衡不挨饿

轻断食烹饪注意事项

盐与糖

轻断食那两天的参考食谱

早餐

酸奶汤品

沙拉与轻食

鱼类和海鲜

鸡肉与火鸡肉

肉类

素食主餐

活力饮品

第十章 非轻断食日这样吃，一日三餐任你搭配

地中海式饮食

非轻断食日那五天的参考食谱

早餐

汤品

沙拉与轻食

鱼类与海鲜

鸡肉与火鸡肉

肉类

素食主餐

甜品与点心

结语

附录A我有多少脂肪

女性身体脂肪所占比例简表

男性身体脂肪所占比例简表

附录B 在轻断食那两天每一种食物可吃多少

轻断食日每种食物可食用量

附录C 非轻断食那五天每一种食物可吃多少

非轻断食日每种食物可食用量

附录D 食物份量速查表

附录E 前十大富含纤维质的食物

附录F 如何在日常活动中纳入更多的体能活动

附录G 十二周运动计划

致谢

## 《5:2轻断食》

### 精彩短评

- 1、弃
- 2、强烈推荐！这种减肥方法很轻松，关键是告诉了正确的饮食结构和量，不单单限于减肥了
- 3、有些建议还是不错的，附的食谱也很认真
- 4、附录的中国式菜单不错
- 5、在西西弗看完了这个 能改善体质的饮食结构还是相当不错的 减肥这个事情必须是长期的 慢慢来改善了身体健康状况自然瘦了
- 6、4星给书中的营养学+运动知识.....实践、实践、实践，我要马甲线！！！！
- 7、食谱毕竟要适合欧美人一些
- 8、总结一下，少吃多运动。
- 9、从书的结构上，给一颗，减肥给一颗，要是能瘦，再给一颗
- 10、瘦身
- 11、非常实用的图书，操作性强，而且我尝试之后，觉得有效果，真的会瘦。
- 12、一般
- 13、没什么用，总结起来就五个字，少吃多运动！
- 14、不好 太随意了
- 15、可行，废话多。
- 16、有点有用信息
- 17、过完年开始试试~
- 18、52轻断食的发明人写的，理论结合实际，虽然食谱比较西方，但还是很有启发
- 19、更适合外国人呢，不过附送的中国人食谱倒是很有用
- 20、#书友集记录# @书友集 可以尝试的方法，主要是忙起来没时间做饭很蛋疼，另外马上过年又要贴膘更伤心.....
- 21、先看的BBC纪录片再来看的书。其实我觉得用“节食”更准确，节制饮食。跟当年慧俐轻体的很多理论很像，但是节食的2天里更极端一些。与其说减肥不如说可以量化的健康吸引力更大些。
- 22、理念很多年就听过了，很多菜谱不适用啊，都是欧美的食材
- 23、了解一下概念就好，描述不够吸引，书结构组合也一般，读到三分一我就“断食”了
- 24、知识点不多摘了一些
- 25、就当买了本食谱吧
- 26、效果很好！！继续努力！！
- 27、最近陆续听到一些朋友抱怨自己的体重问题，刚好看完《5:2 轻断食》一书，书上提到的方法稍微变化下感觉就是一种比较简便易行的减肥瘦身方法。  
故在结合自身对瘦身理解基础上，对本书要点进行了梳理，与大家一起分享下。
- 28、看了，然并卵，对于习惯中餐的我来说，总觉得上面介绍的食谱并不好吃，没有想试的欲望
- 29、买这种书就是浪费钱 设计的都很好 只是那些餐我没办法做啊 而且最近瘦了点也是因为心情不好
- 30、可持续减肥法

# 《5:2轻断食》

精彩书评



## 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)