

# 《神奇的肌肤能量书 》

## 图书基本信息

书名：《神奇的肌肤能量书 》

13位ISBN编号：9787510448514

出版时间：2014-4-1

作者：（美）施耐德

页数：181

译者：倪薇薇

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)

# 《神奇的肌肤能量书》

## 内容概要

《神奇的肌肤能量书》是好莱坞明星如菲姬、本·斯蒂勒等指定的形象顾问——金柏莉·施耐德继《神奇的肌肤能量书》后的又一经典之作！

金柏莉告诉我们，最好的美容都是由内而外的，最好的办法就是通过调整饮食来改善自己的体内环境。书中公开了她独创的“美丽排毒秘方”，介绍了50种最佳的美容食品及正确的吃法，当然它们很容易买到，并且具有神奇的功效——让你的肌肤光滑细嫩，头发强韧有光泽，双眸明亮有神，体型苗条健美，浑身散发光彩，轻松吃出健康和美丽！

# 《神奇的肌肤能量书》

## 作者简介

金柏莉·施耐德，美国时尚健康咨询师，畅销书作家。大学毕业后，为寻找世界各地的健康美丽秘诀，曾用三年时间走遍全球50多个国家。后回到美国开设健康咨询工作室，收到包括德鲁巴里摩尔在内的时尚名人认可，成为最受好莱坞明星追捧的健康导师。其事迹先后被《今日美国》、《早安美国》、《奥兹秀》、《纽约时报》、《时尚杂志》等报道，成为美国家喻户晓的畅销书作家。

## 书籍目录

### 引言

#### 第一篇 你所不知道的美容排毒法

##### 第一章 美容排毒三部曲

多吃素，少吃荤

多吃生鲜蔬菜，少吃熟蔬菜

控制动物蛋白的摄取

每天饮用鲜绿蔬果汁（昔）

摒弃奶制品

##### 第二章 美容排毒原则

持续排毒

空腹吃水果

吃碱性食物

食用碳水化合物的关键

多吃植物蛋白

适量食用有益美容的脂肪

补充对美容有益的酶和矿物质

##### 第三章 定位你的美丽阶段

美丽排毒三阶段：绽放的美丽、闪耀的美丽和真实的美丽

#### 第二篇 美容排毒食物

##### 第四章 简单吃出美丽肌肤

让肌肤年轻的秘密

让肌肤焕发光彩的窍门

最有效的肌肤补水法

令肌肤光滑的食物

肌肤洁净无瑕的妙招

##### 第五章 好头发也可以“吃”出来

##### 第六章 美丽双眸“养”成法

明亮双眸

一招消除眼袋和黑眼圈

##### 第七章 管好嘴，身体美

流畅的身体活动

如何吃出低脂型身体

如何打造健美型身体

##### 第八章 由内而外的光彩

### 附录 排毒养颜菜谱

## 精彩短评

- 1、好是好，只是让我看清自己还是怕麻烦，每天看食谱，一是没时间，二是健康调养之一也要看心情的哇~随性的年纪
- 2、这个真的能改变我
- 3、@当当借阅。比第一本还水，花钱看就不值了。
- 4、其实没读完.....
- 5、看过第一本第二本就没必要了，然并卵
- 6、跟第一本大同小异，和中医的以内养外一个道理。有点啰嗦，并且其中的营养价值有待考证。
- 7、看一的时候就健康了有一阵 好习惯坚持了一段时间被打回原形 只留下了一些简单好执行的 把二看完简直想改头换面重新做人 很受用
- 8、看起来有些观点比较颠覆，比如早餐要吃少，少吃豆类，吃泡菜。要点就是三个：1.多素少荤 2.喝蔬菜汁 3.别喝奶~
- 9、II和I很多内容观点是重复的，建议看I就行了
- 10、难以做到
- 11、正在尝试做出改变！
- 12、跟第一本有差嘛，这样皮肤是会好但是会掉胸的好嘛。
- 13、对菠菜 生菜 芹菜榨汁理解无能中，直接凉拌不好吗
- 14、跟一差不多，食物详细介绍了一下...
- 15、内容不适合中国国情啊~总体还可以~
- 16、1) 饿了再吃 2) 最终目标不仅是素食而是生吃果蔬 3) 最终目标是断绝一切动物蛋白包括乳制品 4) 多吃益生菌、消化酶、氧化镁、B族 5) 先吃轻东西再吃重的东西，这样可以防止食物在身体里面的交通堵塞。
- 17、和前一本几乎没啥新东西
- 18、目前正在试验果蔬昔
- 19、就中国人的习惯来说 有点不适应
- 20、和第一部几乎一样啊...骗钱可否有下限？1.1读毕
- 21、与上一本重复太多了
- 22、可以放在枕边，没事翻一翻，一次记住1-2个要点，实践就OK了.....但第二本整体感觉不如第一本实在
- 23、没有多大实质性的帮助
- 24、少吃荤，多吃素，多吃水果，要尽量吃生的，吃清淡，多吃碱性食物。
- 25、即使不看前一本，也可以直接看这本，这是上一本的完善本~比上一本实用，直接上例子。仍然是被说服了。
- 26、挑着看看。不一定都要跟着
- 27、不能喝豆浆这点让我有点抵触，感觉这本书就是骗钱的。诶人活着嘛开心就好。
- 28、完全介绍合乎作者食物观点的食物，如果不想吃素食，但是要了解食物优点，这本比1合适。1详细介绍了作者的美丽食物餐单。
- 29、对吃的作用有点过于夸大了，这个锅咱们不背
- 30、从page103开始总算有点比第一部详细的地方了，其他地方几乎内容和详略程度都一样，有种荷包被骗的感觉
- 31、这本更像是对一的补充和完善，很多重复的内容，可以只读这本。很难按照她定制的食谱进行，但可以试试改变餐饭的搭配及顺序。
- 32、嗯 实践是检验真理的唯一标准
- 33、基本上把第一本书精简复述遍，并加上了推荐食品。推荐部分词穷到可怕，各种植物瓜果含维生素c的很多，简直到了夸不动的程度.....作者倡导多吃绿叶蔬菜的时候怎么就忘了污染，让大家选择有机的，说到各种肉类就要谈抗生素、激素的危害呢？肉类也有自然饲养的啊，不要自己喜欢吃素就放弃公正好吗？！还有，关于化妆品无用论，皱纹是脂肪团渗入胶原蛋白导致的，矿物油对肌肤有害

等等言论，我只能一笑而过.....

34、按作者的说法，奶制品，肉类都不要吃。还是算了。

35、还是给五星吧。大家给差评无非是大家都知道的常识你说个屁用。我认为对于真心想要好皮肤的人来说应该都会打五星。只有那些自以为是，根本就没做好准备的人打差评是可以理解的。因为大家习惯了化妆要么太懒。

36、没第一本惊艳

37、没看过第一部，这本感觉很不错啊，干货。

38、扯淡

39、一本颠覆我一直以来饮食习惯的书。比如说乳制品一定要杜绝，尽量少吃黄豆制品，以及多食肉类的诸多坏处。一切违背自然的做法都是自损的，这点我深信不疑。人类是唯一一个过了哺乳期还要继续饮用乳制品的生物，这无疑是违背了自然。以前很喜欢很热衷的酸奶，现在也知道了并不是那么有益。是药三分毒，过饱九分毒。这本书是我养生经历中的第一本书，从中学习了很多，至于正确与否，就自己判断，自己调整适合于自己的吧。

40、amazon 1块电子书，但是看目录貌似和第一部差不多的赶脚诶

41、关键还是运用。保养真的不难，原则也是普适

42、多吃菜少吃肉，喝蔬菜汁，不用喝奶

43、好像和第一本几乎一样，没必要看第一本直接看这本就好了嘛

44、以后需要时看看电子版就行了

45、感觉和1差不多，是1的补充。

46、如果你关注过护肤界靠谱网红，那么可以不用看了

R247.1/0212-7

47、个别食谱不错，但相较于第一本书没有任何新的内容~

48、食物和美丽的联系，不论是西方的we are what we eat还是东方的吃五谷得百病，都是告诉我们一个道理，食物造就了我们身体好与不好。素食结构部分值得学习和使用~~~实操性很强。

49、稍微有一点点科学常识or统计常识看这本书都会被逼疯，整个书的主旨就是劝导所有人做素食主义者，可能是为了避免出事故了负责吧，毕竟日本什么主张断糖减肥一月瘦20斤还是多少的那人把自己饿死了，这本书基本没给什么特别具体到细节的建议。而且说的主张大部分都是故意误导，或者她本人就什么都不懂就出来装神棍能治病了。对哦，让大家多吃点蔬菜少吃点肉反正也没什么坏处，我随便写写就出书赚钱了有什么不好。诸如“同样100卡路里西兰花的蛋白质含量是牛肉的三倍”，你可以上天了，我吃100卡路里西兰花能把自己吃成绿色你信吗？妈的智障啊！这种看似很有道理实则漏洞百出的误导在整本书里面到处都是。欢迎统计系的同学来改错。嗯我不懂生物，植物营养学，这方面不敢造次。作者去死吧！

50、前一本的复制品

# 《神奇的肌肤能量书 》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第1页

#### 50种肌肤能量食物一 . 美丽肌肤的食物

##### 1. 年轻肌肤的食物

红柿子椒

椰子

鳄梨

菠菜

##### 2. 光彩肌肤的食物

西洋菜

无花果

红薯

黄瓜

阿萨伊浆果

##### 3. 水嫩肌肤的食物

菠萝

杏仁

核桃

亚麻籽

##### 4. 平滑肌肤的食物

梨

卷心菜

姜黄

##### 5. 使肌肤洁净的食物

泡菜

芝麻菜

洋葱

天然苹果醋

大蒜

柠檬

#### 二 . 美丽头发的食物

南瓜籽

掌状红皮藻

胡萝卜

小红萝卜

营养酵母

#### 三 . 美丽双眸的食物

##### 1. 让你双眸明亮的食物

木瓜

甜菜

蓝莓

苹果

##### 2. 消除眼袋和黑眼圈的食物

芹菜

平叶羽衣甘蓝

芦笋

香蕉



## 四． 美丽身体的食物

### 1. 使身体活动流畅的食物

花椰菜  
抱子甘蓝  
芝麻  
长叶生菜

### 2. 打造低脂型身材的食物

香菜和西芹  
荞麦和燕麦

### 3. 打造健美型身材的食物

卷叶羽衣甘蓝  
麻仁  
藜麦  
小米  
奇雅子

## 五． 让你由内而外散发光彩的食物

花粉  
葵花籽  
芽苗  
螺旋藻和绿藻

## 2、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第25页

### 早餐要吃少

很多人告诉我们，早餐是一天中最重要的一餐，我们需进食大量早餐以便维持一天的体力充沛，所以可能起床后的第一件事就是吃早餐。为了补充能量，你甚至会在没有饥饿感的情况下进餐。而我提出的新的早餐原则是：不饿不进食。如果身体没有向你发出饥饿信号，就表明它不需要任何食物。我们应听从我们的身体指挥，而不是一味遵循各种饮食准则。早晨如何安排是达成一天计划的关键，而起床就意味着全新一天的开始。从前一晚开始，如果你没有进食任何食物，那么这段时间你身体内的各个系统就是在进行排毒，因为你身体内的能量并没有被用来参与消化，更多的是用来清理体内垃圾。早晨起床后，你可能感觉身体疲惫、口臭、舌头发白、睡意朦胧。如果不整理一下自己，我们会因自己身体上的味道而不敢出门。而所有这些气味和物质都是昨晚你体内各个系统排毒的结果。

## 3、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第80页

含有多元不饱和脂肪酸的食物有很多，如即食麦片等。很多餐厅骄傲地宣称他们的炸薯条使用的是植物油，在过去的100年里，人们对大豆、玉米、菜籽等植物油的消费量增加了不知多少倍。过量食用含有多元不饱和脂肪酸的油导致了很多健康问题，如肝功能损害、心脏病、癌症、免疫系统失调、不孕不育、消化不良、过度肥胖和智力下降等等。富含多元不饱和脂肪酸的植物油极其不稳定（缺失了不只一个氢键），这意味着它们在见光或受热后，极易因氧化反应而变质。变质或氧化过的食用油是美丽杀手，食用后会加速人体衰老过程。如果年轻美丽是你毕生的追求，就决不能向这些食物敞开大门。这些食物一旦进入人体，就会给身体带来很多自由基，而自由基会伤害头发、容貌和内部器官及组织，还会伤害DNA、RNA和肌肤表面的胶原蛋白，加速衰老，使脸部爬满皱纹。

## 4、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第40页

我在之前的讨论中建议大家不要食用酸奶，它由经过巴氏杀菌法处理过的牛奶制作而成，不但会引起肠道堵塞，还含有大量酪蛋白。即便如此，很多人仍然选择酸奶或奶酒作为益生菌的来源。如果你每天补充益生菌，每天都吃益生菌&酶沙拉或发酵泡菜，那么你根本没有必要去食用这些乳制

品。如果实在离不开酸奶，除了我在前文中提到的酸奶替代品，羊奶酒（不过很难买到）也是一个可以接受的选择，因为与其他牛乳制品相比，它更容易消化。

## 5、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第1页

### 第一篇 你所不知道的美容排毒法

#### 第一章 美容排毒三部曲

1. 多吃素，少吃荤
2. 多吃生鲜蔬菜，少吃熟蔬菜
3. 控制植物蛋白的摄取
4. 每天饮用鲜绿蔬果汁
5. 摒弃奶制品

#### 第二章 美容排毒原则

1. 持续排毒的方法
2. 空腹吃水果
3. 吃碱性食物
4. 食用碳水化合物的关键
5. 多吃植物蛋白
6. 适量食用有益美容的脂肪
7. 补充对美容有益的酶和矿物质

#### 第三章 定位你的美丽阶段

1. 美丽排毒三阶段：绽放的美丽、闪耀的美丽、真实的美丽
2. “绽放的美丽”阶段一周饮食建议
3. “闪耀的美丽”阶段一周饮食建议
4. “真实的美丽”阶段一周饮食建议

### 第二篇 美容排毒食物

#### 第四章 简单吃出美丽肌肤

1. 让肌肤年轻的秘密
2. 让肌肤焕发光彩的窍门
3. 最有效的肌肤补水法
4. 令肌肤光滑的食物
5. 肌肤洁净无瑕的妙招

#### 第五章 好头发也可以“吃”出来

1. 头发强韧、浓密的秘诀
2. 柔亮秀发不是梦
3. 告别头屑和脱发

#### 第六章 美丽双眸“养”成法

1. 明亮双眸
2. 一招消除眼袋和黑眼圈

#### 第七章 管好嘴，身体美

1. 流畅的身体活动
2. 如何吃出低脂型身材
3. 如何打造健美身材

#### 第八章 由内而外的光彩

1. 怎样吃出活力一整天
2. 健康美丽双修法

#### 附录 排毒养颜食谱

## 6、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第1页

让肌肤年轻

1. 红柿子椒
2. 椰子 椰子油
3. 牛油果
4. 菠菜

让肌肤焕发光彩

5. 西洋菜
6. 无花果
7. 红薯
8. 黄瓜
9. 阿萨伊浆果

补水

10. 菠萝
11. 杏仁

美容排毒

12. 核桃
13. 亚麻籽

令肌肤光滑

14. 梨
15. 卷心菜
16. 姜黄

肌肤洁净无暇（祛痘）

17. 泡菜
18. 芝麻菜
19. 洋葱
20. 天然苹果醋
21. 大蒜
22. 柠檬

头发强韧、浓密

23. 南瓜籽
24. 小红萝卜

柔亮秀发

25. 掌状红皮藻
26. 营养酵母

无头皮屑和脱发

27. 胡萝卜

明亮双眸

28. 木瓜
29. 甜菜

30. 蓝莓

31. 苹果

-----  
祛黑眼圈和眼袋

32. 芹菜

33. 平叶羽衣甘蓝

34. 芦笋

35. 香蕉

-----  
流畅的身体

36. 花菜

37. 孢子甘蓝

38. 芝麻

39. 长叶生菜

-----  
吃出低脂型

40. 香菜和西芹

41. 荞麦和燕麦

-----  
健美型

42. 卷叶羽衣甘蓝

43. 麻仁

44. 藜麦

-----  
缓解偏头痛

45. 小米

46. 奇雅子

-----  
精力充沛

47. 花粉

48. 葵花籽

-----  
健康

49. 芽苗

50. 螺旋藻和绿藻

## 7、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第70页

很多人把花生称作坚果，但它其实是一种豆类。而无论它是坚果还是豆类，我都不会把它当作健康食物推荐给大家的，因为它们很容易发霉，这也是很多人对它产生过敏反应的原因。在西餐里，非有机花生食品可能是含杀虫剂最多的食品之一。1993年的一项研究发现，即使用消毒剂对花生表皮进行消毒，它里面还是寄生有24种不同霉菌。根据麻省理工学院的研究，花生最容易被黄曲霉素这种强毒性霉菌污染。1988年，国际癌症研究署（世界卫生组织的下属机构）把黄曲霉素B1划定为I类致癌物，其毒性是砒霜的66倍，且具有耐高温性。亚洲和非洲的很多研究也都显示，食物中的黄曲霉素与

人体干细胞癌变存在直接关系。

# 《神奇的肌肤能量书》

## 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)