

《吃到自然瘦》

图书基本信息

书名：《吃到自然瘦》

13位ISBN编号：9787807638629

10位ISBN编号：7807638621

出版时间：2013-3

出版社：广西科学技术出版社

作者：邱锦伶

页数：200

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

《吃到自然瘦》

前言

推荐序蔡依林：好东西就要和好朋友分享在不同阶段的我总很幸运地可以遇见不同生活方式、想法的朋友，让我学着改变。邱老师就是其中一位！她教会我如何善待身体，如何认识自己，与身体做朋友，给予自己正能量。让我在面对繁复的工作之余，还能保持心情愉悦，一切都要归功于她分享给我的“正确面对身体给予的讯息”的智能。于是我知道累了不要逞强，情绪溃堤就不要闷住，学着用婉转的语言，陈述，发泄。她不只是我的养生老师，更是我的心灵导师。她无私地分享她的知识给我，秉持着“好东西要和好朋友分享”的原则，是驱动我出《养瘦》这本书的最大原因。现在老师又把更多更详细的知识放在这本书里头，我也和大家一样再度受惠，也将省去平日我给老师的短信骚扰，问她一堆鸡毛蒜皮的事情或重复的问题。哈哈。因为一切答案都在书中了！最后希望大家都朝着健康的身心灵迈进。邱老师我爱你，祝你新书大卖！

推荐序二舒淇：一起过“人”的生活看完这本书，我完全明白了“病从口入，祸从口出”这句话的“寒意”，是直接让我由心底冷了起来，手臂上的鸡皮怎么搓也消不了，穿了再多衣服也暖不了的“寒”啊！身为现代人的我们，在紧张的社会大学里，繁忙工作的压力重重地压着我们的肉体，让我们自己都忘记了拼搏的目的是什么，流血流汗的，到底又是为了什么而活，每天睁眼就赶紧梳洗出门，十多个小时后又拖着一个疲惫的肉身返家。来不及想，这样的疲惫，除了造成工作压力之外还有什么吗？身为人其实就应该要好好过人的生活，将自己的时间好好运用，怎么疏解压力，怎么净化自己，怎么让身体健康，怎么让心里喜乐，其实是一门复杂却又简单的学问。认识了邱老师不只是让我了解了怎么吃，还让我深入地了解了自己的身体，自己的身体是骗不了自己的。如果你对自己有更多的理想、更高的梦想，首要条件就是，要好好地聆听身体的声音，好好地照顾它，让它可以好好地陪伴着你，健康快乐地一起寻梦去！

推荐序三柴智屏：没有毅力的人不要来找这位养生顾问我曾经以为自己很会养生，自己买了很多养生书籍，再加上报章媒体报道的信息，建立了一套自我健康哲学，直到这几年身体开始走下坡路，都不明所以地以为，是因为年纪到了的缘故！后来经人介绍，认识了江湖中传闻的邱老师，才重新建立了一套非常严格的“吃的规矩”，在她恐吓之下开始了与口腹之欲的天人交战！慢慢地，身体开始恢复了元气！说真的，现在的我，能吃的食物极少，所有的肉类，只有猪肉和羊肉，而且烹调不能超过十五分钟，那想来想去，干脆选择火锅涮肉。所有的奶蛋食品、好吃的甜点蛋糕，一律不得靠近；豆腐豆浆豆花豆芽，有豆就搬离桌面；更不用说我最爱的肉松、香肠、泡菜等加工食品，全部想都别想！因此，日复一日的肉片、只有六种可吃的水果、大部分蔬菜以及淀粉类，就成了爱吃美食的我，无聊无趣无变化的饮食方式！但我却充满希望，因为，我感觉，自己的身体，一点点，一点点……在恢复体力！这种忍耐与控制挤压出来的血泪交织，真真不是一个曾经爱到处吃美食而感觉快乐的人，可以轻易办得到的呀！我想我是冲邱老师一句话：“食物的选择是你对欲望的控制，如果你的意志能控制你对食物的欲望，你就能控制你自己人生的一切！”我想，我是打算赌一口气和她杠上了！因此，我想告诉你们，这一切是真的管用！但是，没有意志力的人，不要来找邱老师！她很忙的，比我还忙，预约要排队一年！还得拒绝美食的诱惑！要慎重考虑，否则白花钱，浪费彼此的时间！这样帮邱老师写书序，邱老师别怪我！我是说实话！

《吃到自然瘦》

内容概要

《吃到自然瘦:天王天后养生顾问的择食之道》内容简介：舒淇、蔡依林、陈绮贞、柴智屏、朱孝天、FIR飞儿等众多明星艺人，美丽窈窕的神秘幕后导师，首次向大众传授指导明星的秘诀——为了健康和美丽，请择食而活！作者邱锦伶是台湾北京同仁堂、廖叔叔健康屋的知名养生咨询师，在她不断学习实践的职业生涯中，她主要研究食物对身体的影响，最终找到身体的自我疗愈启动方法。她的方法在众多真人实例上，取得了显著的成功，解决了无数人的身体烦恼。许多艺人也慕名而来以求她的诊断和养生建议。她所提倡的“择食养生法”，不但能使缠绕在现代人身上的顽固烦恼，如内火外火、胀气、便秘、过敏、失眠、肥胖、衰老问题一一消失，更经由生活饮食方式的改变，使整个人由内到外发生了改变，变得美丽、窈窕、健康、成功！

《吃到自然瘦:天王天后养生顾问的择食之道》首先导正正在减肥的你不敢吃的错误观念，吃对食物才是减肥的重要成败关键。每个人体质不同，该吃什么、不该吃什么，是影响你外在体态与体内脏器健康的关键。把肥胖原因分为五种：1.水肿型肥胖、2.脂肪型肥胖、3.下半身肥胖、4.中广型肥胖、5.下腹部及大腿肥胖，并一一给出了解决方案。书中还提供了15个真人实例、贴身采访，看他们接受咨询的过程变化，你也能找到专属的养生瘦身法。

最后，邱锦伶在书中公开了针对一般现代人的共同通病。而设计的4周养生鸡汤食谱和不同体质人的饮食方案，相信读者在读完这《吃到自然瘦:天王天后养生顾问的择食之道》后，会对如何针对自己的问题养生，有个清晰的认识，并能立即从择食开始健康美丽的生命旅程。

海报：

《吃到自然瘦》

作者简介

邱锦伶，蔡依林、舒淇、陈绮贞、柴智屏、朱孝天、FIR飞儿等众多明星艺人的美容养生咨询专家。曾任北京同仁堂台北旗舰店养生咨询师、廖叔叔健康屋健康咨询师。在她的职场生涯中，曾经是职场上的女强人，但历经父亲重病以及她自己的身体疾病和意外之后，她选择放下和宽恕，因而意外找到人生的美好方向——养生。经过她养生（或瘦身）咨询而调养出美丽健康的人不可数计，然而邱锦伶希望能够提供给更多人养生的美好观念，此书因而诞生。

《吃到自然瘦》

书籍目录

推荐序天王天后齐声挂保证 蔡依林好东西就要和好朋友分享 舒淇一起过“人”的生活 柴智屏没有毅力的人不要来找这位养生顾问 朱孝天为你打开健康之窗 黄伟菁这不只是一本书，这是一份爱 Chapter 1 (自序) 浪学之前：人生的红灯右转 1. 从天堂到地狱的人生波折19 2. 为爱美而放弃健康20 3. 正念带给我的力量21 4. 为爱习医23 Chapter 2浪学医理世界 Part 1北京同仁堂初窥养生之道25 1. 与顶级药材对话26 2. 为识参吃素26 3. 研究人参初尝医理趣味27 4. 见识顶级药材开眼界28 Part 2杂学中医：药铺中的临床验证29 1. 追寻中西医共通的变数31 2. 老狗偏玩新把戏的中药铺浪学31 Part 3食物过敏开启“医食同源”之钥33 1. 我终于走上清晰的道路35 Chapter 3浪学下一站：身心灵的探索之路 Part 1棘手的内火问题39 1. 宣泄压力不等于解决情绪问题40 Part 2正面情绪给身体的复原力量41 Part 3身心灵版的择食疗法42 1. 情绪对身体之影响43 Part 4邱老师的情绪管理教室46 Chapter 4我的养生心得：择食而活 Part 1吃对食物+不吃错的食物=健康的基本原则48 1. 每天都得从“吃”开始49 1) 用对油了吗？49 2) 爱吃的猛吃就不妙啰50 3) 避开会让自己产生过敏的食物50 Part 2现代人的疑难杂症你有哪一种？51 1. 胃胀气真的很气52 1) 吃饭时不专心52 2) 把公事和吃饭合并办理52 3) 老是吃易引起胀气的食物53 顾好肠胃就有了健康之本53 真人实例：肠胃不作怪53 2. 吵闹的睡眠56 1) 影响肝火的食物57 2) 刺激神经的食物58 3) 情绪也该今日事今日毕58 请让我好好睡上一觉吧！59 真人实例：拒绝吵闹的睡眠 59 靠饮食调整，我要活到一百二62 真人实例：拒绝吵闹的睡眠 262 3. 谁说过敏就一定不会好64 1) 过敏体质先问自己是否嗜吃寒性食物65 2) 鼻子过敏与皮肤过敏该避吃的食物65 大痛小病不再来，挥别过敏体质) 66 真人实例：摆脱过敏体体质 66 黑白人生靠吃就能变彩色的69 真人实例：摆脱过敏体体质 69 4. 一肚子的××，你心情怎么可能好？72 1) 避免内火外火一起烧72 2) 肠火的辨别方式与避吃的食物73 3) 心脏无力和肠子蠕动过慢，可是牵一发而动全身的73 良好的体力、耐力，让我保持最佳状态74 真人实例：搞定腹泻与便秘74 5. 你是被水撑胖的，还是真的胖？77 1) 水肿型肥胖77 消除水肿的小妙方：温姜汁78 2) 脂肪型肥胖79 3) 下半身肥胖79 最佳打击水肿的好帮手：红豆茯苓莲子汤80 4) 中广型肥胖80 5) 下腹部及大腿肥胖82 从内脏开始瘦身，摆脱腰圈肥油82 真人实例：拒当肥胖者 82 告别体重数字，我瘦得很漂亮87 真人实例：拒当肥胖者 87 做个有自信的中年男子90 真人实例：拒当肥胖者 90 跟着做，我也可以当美娇娘91 真人实例：拒当肥胖者 91 6. 恼人的青春痘、粉刺、毛囊炎94 去除粉刺、青春痘当个新时代女性95 真人实例：挥别“青春”痕迹95 7. 未老先衰就要找回青春97 1) 正确摄取身体需要的营养素97 2) 绝对忌口冰品、生食以及寒性食物98 3) 勤快执行可帮助提高基础代谢率的方法98 还我青春时的姣好面容与身材98 邱老师的择食基础课程101 Part 3基础保养食谱102 1. 第一周：炙首乌补气鸡汤102 2. 第二周：四神茯苓鸡汤102 3. 第三周：天麻枸杞鸡汤103 4. 第四周：清蔬休养鸡汤103 Chapter 5你一定要知道的原则：吃得饱却瘦得了的方法 Part 1了解自己肥胖的罪魁祸首106 1. 了解自己的情绪，是远离肥胖的首要条件106 2. 你吃对了吗？吃不对就很难脱离肥胖107 Part 2吃得饱又瘦得了的执行法则108 1. 绝对不要情绪化地暴饮暴食108 2. 认清甜食并不能让你转移压力108 3. 把握用餐原则，餐餐六大营养素齐全108 用餐原则1：早餐一定要认真吃109 用餐原则2：晚餐时间不要拖太晚，最晚不要超过七点半109 用餐原则3：任何食物一定要细嚼慢咽109 邱老师的心灵瘦身课程110 结语：持续学习，分享所得111 附录：本书精华表格整理111

《吃到自然瘦》

章节摘录

版权页：像我这样一个60多岁的人，和先生共度退休后的生活，同时照顾高龄90多岁的老母亲，生活单纯而规律，孩子们也有自己的生活天地，一切都很美好。我一直是一个很注重健康的人，饮食也很简单，少油少盐，不太吃肉，所以我的体重都维持在标准范围，除了血压有些不稳定，平常也没什么病痛。有些同年纪的朋友会抱怨身体不灵光、体力不济、食欲不好什么的，这些状况我都没有。当然，我会这么注重健康也是有原因的。我有高龄老母要照顾，这个担子没有健康的身体当然撑不住。同时我也认为把自己身体照顾好是为人父母者应有的基本态度。现在的年轻人生活压力大，面对社会的快速变迁，庞大的经济压力，如果还要照顾生病的父母，实在是太辛苦了。如果我没有顾好自己的健康，那我的孩子可就惨了！既然身体状况还不错，为什么会去找邱老师咨询呢？主要原因是我们家的老三——我的么儿。我的儿子是个室内设计师，工作忙碌的时候常常三餐不定时，熬夜苦撑更是免不了的，也因此年纪轻轻却是常常一脸倦容，肠胃消化不好，睡眠质量也很糟。因为儿子并没有和我们同住，我虽然很担心他，却也帮不上什么忙，只能苦口婆心地劝他要记得吃饭、别太晚睡觉。没想到一段时间没见，儿子回来陪我们三位老人家吃饭，我发现他居然变了。不只是整个人神采奕奕、容光焕发，身体也变结实了。有趣的是，在我张罗晚餐时，儿子特别提醒我他哪些食物不能吃，哪些食物必须怎么料理他才能吃。我本来就是在乎饮食健康的人，既然儿子的改变是因为饮食而起，我当然听话照做。在晚餐时我们聊了很多，儿子叙述了他接受邱老师咨询的过程，同时也因为饮食的改变让他原来困扰许久的很多身体问题都改善了。然后他问我：“妈，我也帮你向邱老师预约咨询好不好？”“有这个必要吗？我的身体状况还不错啊！”老实说，看见儿子这个也不能吃，那个也不能尝，我心里很犹豫。没错，我是很注重健康的人，可是万一和邱老师咨询过后，发现我什么东西都不能吃的話，那人生也未免太苦闷了。

《吃到自然瘦》

后记

持续学习，分享所得学习是一件永无止境的事情，当你学了一样东西，到能够纯熟运用它的时候，就会开始感到不够，因此我不断地学习各种可能性。在这整个学习过程里，我同时学习到一个对我生命来说非常重要的观念：“永远不要局限在你所学的、所熟悉的这个层面。”因为如果我们学到某些东西而有心得了，就很自满地用已经懂得的东西来解释所有的事情，终究会导致坐井观天、自以为是的结果，所以这个学习的过程当中，我体会到要用更宽广的心，来接受我不懂的、不同的理论。这个世界上没有绝对与完美，也没有什么疗法能够治疗全部疾病。或许有一天我的观念会受到怀疑和攻击，这可能是因为攻击的人不完全懂我的学习与实践，只是以他所学、所会来诠释我的方法；但也可能我真的有不足的地方，毕竟，从同仁堂开始的游学历程，都是在不断接受、理解、学习并融会贯通的过程中获得，这也是我愿意出书分享心得的动力，希望能有更多的人，能够透过“择食”的法则，获取健康之钥，让身心灵同时走上平静与喜乐之路。

《吃到自然瘦》

媒体关注与评论

老师教会我如何善待身体，如何认识自己，与身体做朋友，给予自己正面能量。现在老师又把更多更详细的知识放在这本书里头，我也和大家一样再度受惠，也将省去平日我给老师的短信骚扰，问她一堆鸡毛蒜皮的事情或重复的问题。哈哈。因为，一切答案都在书中了！——蔡依林 认识了邱老师不只是让我了解了怎么吃，还让我深入地了解了我自己的身体，自己的身体是骗不了自己的。如果你对自己有更多的理想、更高的梦想，首要条件就是，要好好地聆听自己身体的声音，好好地照顾它，让它可以好好地陪伴着你，健康快乐地一起寻梦去！——舒淇 因为一个机缘巧合找到了邱老师，做了一些关于饮食营养方面的咨询。本以为对饮食之道已有相当了解的我顿时之间进入了一个新的领域。我衷心地希望邱老师的这本书也能帮你开启一扇窗，让你在追求健康感到无助的时候，可以找到希望。——朱孝天 我想告诉你们，这一切是真的管用！但是，没有意志力的人，不要来找邱老师！她很忙的，比我还忙，预约要排队一年！——柴智屏

《吃到自然瘦》

编辑推荐

《吃到自然瘦:天王天后养生顾问的择食之道》编辑推荐：蔡依林、舒淇、陈绮贞、柴智屏、朱孝天、FIR飞儿等最重磅的明星推荐。天王天后实证大呼：“邱老师终于出书，拯救世人啦！”众多明星共同联手，亲笔写序重磅推荐！最神秘的幕后推手，天后天王御用、最难约的幕后推手，台湾北京同仁堂、廖叔叔健康屋养生专家，首次向大众公开明星的美丽养生秘诀！最特别的瘦身抗老，不需流汗、不用挨饿，也不用吃药，2个月，让你皮肤、体形焕然一新！和舒淇、蔡依林一样，拥有傲人身材和健康身体，绝对不是梦想！2道独家妙方，让你消水肿轻松瘦一大圈！4周养生鸡汤，补充胶原蛋白、加快新陈代谢力，整个人宛如获得新生！15个真人实例作证，从内到外变美变健康神奇体验！最健康的择食养生，择食，解决现代人的七大烦恼：内火外火、胀气、便秘、过敏、失眠、肥胖、衰老问题……经由生活饮食方式的改变，使整个人由内到外发生了改变！择食，让你变美、变瘦、变健康：依据不同体质，量身打造专属你的养生瘦身法！想要让自己如同这些偶像一样，拥有傲人身材和健康身体，绝对不是梦想！导正正在减肥的你“不敢吃”的错误观念，“吃对食物”才是减肥的重要成败关键。每个人体质不同，该吃什么、不该吃什么，是影响你外在体态与体内脏器健康的关键！15个真人实例、贴身采访，无一不对自己身体的正向转化感到神奇。看他们接受谘商的过程变化，你也能找到属于自己的调养方法！2道邱老师独家公开、自体研发的消水肿妙方，让你轻松就能先排除废水、消肿一大圈。很多人只是水肿不是真的肥胖，却拼命消除脂肪，成效当然不显着！4周择食养生鸡汤，让工作繁忙无暇自理的你，2个月变瘦变美变健康！

《吃到自然瘦》

名人推荐

老师教会我如何善待身体，如何认识自己，与身体做朋友，给予自己正能量。现在老师又把更多更详细的知识放在这本书里头，我也和大家一样再度受惠，也将省去平日我给老师的短信骚扰，问她一堆鸡毛蒜皮的事情或重复的问题。哈哈。因为，一切答案都在书中了！——蔡依林认识了邱老师不只是让我了解了怎么吃，还让我深入地了解了我自己的身体，自己的身体是骗不了自己的。如果你对自己有更多的理想、更高的梦想，首要条件就是，要好好地聆听自己身体的声音，好好地照顾它，让它可以好好地陪伴着你，健康快乐地一起寻梦去！——舒淇我想告诉你们，是真的管用！但是，没有意志力的人！不要来找邱老师！她很忙的！比我还忙！要预约要排队一年！还得拒绝美食的诱惑！——柴智屏我衷心地希望邱老师的这本书也能帮你开启一扇窗，让你在追求健康感到无助的时候，可以找到希望。——朱孝天

精彩短评

- 1、几乎1/3本都在重复介绍自己的经历，后半部都是治疗者的感谢信/推荐信，列出忌口的食物一直在重复，真正介绍的食谱少之又少，并无介绍真正可行的疗法/食谱。大失所望，难道需要读者在糟糠中提炼精华。更像邱老师的广告推广。
- 2、只有你自己最了解你自己的身体，知道哪部分出了毛病。
- 3、学会了1个汤
- 4、书如很棒，内容空洞的很，说是有十五个实例，其实只告诉我那些人的大概症状，如何解决一个字都没有提，上当了。如果邱老师想写好书，就请实在的写，如果想让别人联系你，干脆给出联系方式好了，吊人胃口！
- 5、吃到自然瘦，太适合我了。对于我这个超级吃货来说，美食的诱惑无法抗拒，经常是一边吃，一边担心肥肉肉又长出来了。看到这本书，立刻拿下，如果能让我又能享受吃的美好，又不怕胖，从此就可以安心做我的吃货啦.....。书里面还有许多明星推荐，以前还有想过，那些明星们怎么可以永远那么瘦，他们每次出镜都可以光鲜靓丽，什么衣服都能够勇敢挑战，就非常羡慕，现在终于有机会可以学习一下她们的经验。尤其书中提到2个月，就可以让皮肤、体形焕然一新，虽然说不敢像明星们一样拥有傲人身材，但他们的独家妙方却不能放过。一直听说鸡汤能够补充胶原蛋白，是女性美容的妙方，在这本书中也了解到更多的细节。依照书中所说，我计划了四周鸡汤美容，为此，还特意照了相片，以备四周后拿来对比一下。现在又正是春天，容易上火的季节，积累了一个冬天的体内垃圾也应该趁这个机会好好清理一下。曾经多么羡慕舒淇的美人骨和蔡依林那圆润的双腿，现在我也有机会尝试着向健美身材发现一下啦.....
- 6、半天读完，会尝试里边的姜汁和红豆莲子茯苓汤。
- 7、朋友推荐的书，可惜干货少之又少，前面的大篇幅完全无用，说来说去就是少吃寒性食物的理论。
- 8、真是明星效应，看到明星推荐买的一本书，一个小时看完，真的没什么用。
- 9、唉我是看了孙俪的微博推荐才买来了，又冲动了，还是豆瓣上的亲人们实诚啊！虽然只看了一半儿，可是还没摸着头脑，完全不明白前面写序的明星们用怎样的火眼金睛看出来这本书那么好的。冲动是魔鬼
- 10、有些失望啊~啊。。太失望了，感觉只有一点点的干货，其他的都是感谢和恭维。
- 11、整本书都在吹捧作者。没有什么实质内容，别买了浪费钱
- 12、从娘娘微博里知道这本书，不过看过后有点失望，整本书的印象就是红豆茯苓汤，一直想尝试却没尝试，其他有些养生的观点吧，但没什么可操作性和“对症”性。
- 13、很多名人推荐.也看了作者的微博.感觉会有用.买回来一看..三分一讲的都是作者踏入这行的原因..剩下又有很大篇幅是讲案例.但案例里都是当事人的感受.来回说作者的方法很有用.却没有系统的方法或者菜谱等~.没有什么实操性~真正有用的就是几张容易导致胃胀气或者上火的食物归类表~还有几款鸡汤的做法.如果想只依靠这本书得到自然瘦的食疗法.感觉还是差很远~~
- 14、我的养生入门读本，之前真的没这方面的意识，也是因为自身体质差总是头疼什么的开始关注健康问题，健身和饮食一并重视并抓起，还是学到了一些养生知识的，以后会忌口生冷食物，尽量少吃过敏的海鲜和米粉一类的食物吧~完全断绝可能是做不到的，已经在做红豆茯苓莲子汤喝了有一周了，还会继续喝因为身处环境湿热我又有湿疹需要祛湿消肿。会接着尝试里面的其他食谱的。
- 15、朋友送的书，看完了
- 16、读完之后感觉作用不大，混乱中
- 17、台湾的这些所谓的大师，真是太不厚道了，就这样一本垃圾的书也好意思出版。
- 18、干货太少，现身说法的例子太多，每个例子都是在吹捧作者。就是姜汤、红豆茯苓莲子汤、还有那四道鸡汤可以试试。居然头脑发热去微信公众号买了择食瘦身的课，然而还是没有什么干货。
- 19、不推荐 都是举例子 没有借鉴性
- 20、全是废话，没有任何有用的信息。宣传资料全是噱头。
- 21、勉强给两星，都是给推荐的明星蔡依林和舒淇的分数。说的挺有道理，但总给我一种模糊的感觉，就是你到底想说啥？！重复的内容比较多，通篇都是例子+感谢信，有的干货就是列举了上火的食物等等。有七个食谱，让我认识到了熬夜和冰食的坏处。一个小时看完了全书，好事还是坏事？哈哈

《吃到自然瘦》

- 。
- 22、说是马伊俐推荐？最大的用处就是告诉你约邱老师调理，简称广告书。这种书也要卖钱么？不是应该免费送么？
- 23、呵呵，感觉在做推销，没多少干货，总结就是一句话：找邱老师。看完跟没看一样。
- 24、2016.12
- 25、虽然有闪光点，但无用的案例太多。50%是如何称赞邱老师神奇，却没有给出神奇的具体事例。是一本广告书...
- 26、的确有种花钱买了邱老师宣传册的感觉。很多表格重复，个人状况不同，看书并没有太大实际用处。
- 27、感觉是本广告书，有用的食谱就两个，一个是红豆茯苓莲子，一个是体寒的人每天姜汁，其他的都是一些模糊的理论，相当于还是得找她本人面谈根据个人不同的情况而私人订制，所以这本书相当于一本宣传手册，大家不用花钱买了。
- 28、这本养生书概念是好的，实用性的东西偏少了，更多是对邱锦伶其人的推介，应该是还有后续作品要推出的吧。
- 29、整篇的感谢信，骗钱又浪费时间
- 30、内容重复太多，一个事情重复讲，整本书百分之八十的内容是邱老师的各种客户给她做的推荐序！不过其中的食疗法还是愿意一试！
- 31、几乎是完全没意义的书。
先讲述作者如何从事这个行业（中医养生），简单的举例了一些食物是上火性，接着就是占据全书三分之二的经历者口述。
所推荐的饮食毫无真正的科学依据，仅凭靠中医基本读物和常识而来的评论食材。真的，这种书会把学中医的人气死。
- 32、光是噱头，说什么天后的老师，书中的内容大部分都是转述患者的内容，不明所以的患者就瘦了十几斤，感觉太不真实太夸张了。把自己吹嘘的多受人尊重，多厉害，书中真正结合客户情况分析身体状况，冰建议食谱的几乎没有。唉，失望
- 33、内容重复较多 前一半为自传 痘皮看后开始忌口 不过也都是些常识理论 那些明星付费的看病调理身体获得的干活应该会比看书得到的多 可买电子版 不建议购书
- 34、除了情绪管理那页...剩下的都是广告吧！
- 35、还得找邱老师本人问诊 光看书用处不大
- 36、这本书其实就是一直在说别人的减肥经历，以及夸耀邱老师是怎么好怎么好，具体怎么吃到瘦却是什么都没有说。只有无用的几个小表格说这不能吃那不能吃的。千万不要买。坑死了。
- 37、前半本是各种学习，后半本是咨询者的感谢，读得不值。每个案例都没有写到底是怎么吃的。。书里明写的所有体质都有以下几点：1.红豆茯苓莲子汤祛湿；2.不能吃上火的食物，不能吃寒凉的食物（列了坚果豆类鸡蛋一些蔬菜等，感觉是叫谁都不要吃的意思。。。）；3.避免过度加工食物，肉淀粉蔬果都要吃
- 38、买书赠品，访谈内容多，实际方法较少
- 39、泛泛而谈，干货可以压缩到5页纸。内容空泛，像本宣传册。
- 40、没有任何什么具体的方法，感觉都是在赞美作者，不建议卖！
- 41、可能我比较肤浅，看不懂什么...并没有什么用...额...有个别的几个食谱还不错，电子书比较合适，实体书...
- 42、案例很让人激动 但是重点是要尝试 里面的理论和以前的常识有点背离
- 43、标题而已，没什么内容
- 44、决定试试看 两星是因为干货太少 基本是感谢信 可参照性比较弱
- 45、一本书都在吹捧邱锦伶，没教你怎么吃，翻来覆去都是那几个人在写感谢词。有上当受骗的感觉。
- 46、茯苓姜水
- 47、一点用都没有 就是读者感谢信集锦 大家不要花冤枉钱了
- 48、垃圾！左扯一句右扯一句，根本没有说重点！一星都不想给
- 49、整本书都是一封封感谢信的感觉，把作者当做神了。大半本书都是其他患者自述，真正作者写的

《吃到自然瘦》

东西少之又少。也许作者是很厉害，但是看完整本书，只能学会两件事，第一，要忌口，第二，要调节心态。但具体该怎么做，完全没有提及，估计得去一次台湾，让老师面对面判断后给食疗方案。另外，关于忌口，我认为很难做到，要你一辈子不碰，就算效果很好，我也没办法坚持，个人认为：再好的养生法，如果不能坚持，都是纸上谈兵，没有什么实际意义。

50、不骂骂不行的一本书。全书都是在写某某见了我之后，哇瘦了美了神奇了！每一篇都是一个神奇的故事。没有任何理论支持！不论任何体质，都是一样。大陆钱不是那么好骗的台湾的邱阿姨，在台湾同仁堂实习过几天也不行的。呵呵哒！

51、居然会买到这样的书，基本没有干货……

52、没有干货

53、完全无干货，无论理论还是案例，都看不到什么实际有用的方法，都是别人夸她的养生之道如何有效，但作为读者看完什么也没学到。很失望！

54、32买了一本内容值两块的书。以后再在机场买书，我人都不是！

55、看完有点半信半疑，豆类蛋类全别碰，我倒是宁愿胀气啊……今天试试红豆茯苓莲子汤~

56、还行，现在注重不吃寒性食物了。

57、只能说推荐的明星太浅薄，这也叫书？！

58、价格很便宜比这家书店在淘宝上的价钱还便宜哦 嘿嘿 应该是正版 发货挺快的 是申通快递 书里的内容没有想象中的好 包裹包装得有点简陋 就书店的袋子 外面贴一张快递单 幸好是书 其他价值高的就有点危险了

59、朋友很认真地推荐给我，因此我尽管多次看不进去，还是逼着自己整体浏览了一遍。留下的印象是多数人都尽可能“不吃蛋”、“上火分为内火和外火”、但是你以为你看了这本书就能调整好你的身体就大错特错了，你得去找邱医师本人，因为每个人都得具体问题具体分析。所以我并没有觉得有很大收获。但是朋友说她看了书之后开始戒掉鸡蛋、虾、韭菜和葱，身体有了改变，诶~有一些事情说得是有道理的，但是从一本书的角度来说真的很狡诈和商业。

60、起码知道了红豆莲子茯苓汤、和不能吃寒冷食物、六大营养素、不能吃肝火的食物有哪些都了解了。

61、原本是不想承认自己看过这么垃圾内容的书，不过作为胖友的一员，必须发个评价提醒想买的菇凉小伙不要买……

62、怀孕之后体态变胖，很苦恼，现在每天坚持和红豆茯苓莲子汤，真的有效果，瘦了。

63、书后面的表格内容不错（自己对照自己的身体状况，不适全吃的东西忌口）。我本来的胃一直胀胀的，该吃的时候吃不下饭。看了邱老师列的胀气的人不宜吃的食物我都忌口后三天胃胀气的状况就改善了，饭量明显的增加了。谢谢邱老师。另外，四周吃的鸡汤里放的食材具体的多少量没有说清楚，如是能写上就更好了。

64、这是孙俪推荐的书，这是广告软文吧

65、这真的能叫做一本书吗？什么干货都没有

66、本书充满台湾腔的矫情话术就让我恶心到不行，更何况一点实质性内容都没有，全都是自我吹嘘的广告案例。

67、真是圈钱也不用这样啊 好多人是真的想瘦才会买这本书 结果买了个感谢信？？实质内容呢？？我看完以后觉得啊 作者真是有用的人啊 然后呢？？啥也不知道 不能这样的！这是在欺骗消费者！！

68、两小时看完了。有其中肯之处。求快的人可以先不看。

- 1、我是看到孙俪的推荐才买的，也算是名人效应的一个消费者。买了书以后我最大的疑问就是作为一个素食主义者怎么实现里面所说的呢？在这里我也提提看看是不是有好心的豆友可以解答。书中对于豆制品做了坚定的批驳，不可以吃。那素食主义者该怎么摄取蛋白质呢？还有一个是很致命的问题，书中很多内容都是很多患者的口述，可是。。。仅仅就是介绍了自己如何的改观了，吃了什么改观的？具体戒掉了其中那些食物？其中提到的做了很多的询问，填了很多的表格来检查，那这些表格是不是也可以向买单的读者稍微的透露一些呢？所以，简单总结就是噱头 高于实用的书。
- 2、在镇上图书馆办了卡，这本是妈妈借的，看书名我很没兴趣，但偶然一翻看到蔡依林舒淇等力推还写了序就拿来看了。前三分之一在写她的个人经历，旨在说明她的专业性吧，后面就是各种人找她咨询后神奇地脱胎换骨的转变，跟书名相关的内容加起来不够五页纸，且是反复重复的。可能她出这部书的目的就是宣传自己，让别人去找她治疗，要从书中读到什么实际内容没可能。当然了，每个人体质不一样，书里没法详尽写点什么，也因此，堕入了误区，给读者带来蛋类豆类等等都不能吃，最好你餐餐吃水煮青菜和肉片的感觉.....给的一颗星是因为作者在40岁左右毅然转型，进入了一个全新领域，这对我而言是碗好鸡汤。不然绝对零分（拜托，是根本没得打零分！）
- 3、在图书馆无意中翻到蔡依林的《养瘦》，觉得健健康康自自然然关注身体后再关注减肥话题，理念蛮好，里头提到邱锦伶，在amazon买书看到在推邱锦伶《吃到自然瘦》，还有视频介绍，抱着试试看的心情，买了。书的第一部分写的是作者因为意外而步入养生研究领域，关注人体，并一步步体验到养生是个综合系统，后半部分完全是作者（作者是个咨询师）客户的自述。读几篇觉得蛮励志，蛮有用。看多了的感觉是，大家都把具体的操作给省略了。最大的感受是，认识自己的体质，然后有针对性地选择食物，排除不适合的食物，而这些如何去做，书中并未给出答案，甚至途径。为了自己的身体，功夫还得在书外做。
- 4、感觉很划算。定价偏高里面讲的东西，怎么吃比较瘦之类的，里面的真实案例都是针对个人量身定做的，不要吃蒜，豆类食品少吃之类的，但是作为读者，我自己不明白自己是哪种体型的，一味地不吃豆类食品，不吃葱蒜，就好了吗？感觉很不实用。
- 5、在书店坐了几个小时把这本书看完了，要忌口，发的辣的凉性食物冰冷生食不要吃。内火外火都要控制不要旺。吃红豆茯苓莲子汤除湿气消水肿。豆制品算上火的还是太凉？少吃。吃法式无鸡蛋面包。其他的也没什么了，就是身体不水肿，自然瘦了
- 6、像是给作者自己打广告而写的，介绍了她的经历，展示了客户的感谢信，具体怎么给客户调理的也没有反应出来。而且对食物的分类我也有些不能同意，不像是一个认真学过中医的人说出来的。总之，写这些的目的就是说：来吧，你们都来找我吧，我能给你们调理好！只要你们能做到忌口，不吃上火的东西，好情绪，好睡眠，好心态，不吃胀气的东西，吃优质蛋白。。。收获肯定也有，试试她的去水肿的方子，注意自己平时吃的东西以及过后身体的反应，尽量调整到身体觉得舒服的饮食，多和身体对话。只是没有预想的那么好。把重复的话去掉，再多些实质性的知识更好。
- 7、朋友在我运动了两个月，没有瘦下一斤后，推荐我看的书。比较失望，只能说书里把肥胖的原因分成四种，体寒，内外肝火，肠火等等。前一百多页再讲作者的成长史，后150页，主要讲各位预约过邱老的体会。基本都大同小异。最后都是瘦了，身体好了之类。具体怎么瘦的病没有说，估计得上台湾预约才能知道这其中的奥秘了。
- 8、因为是孙俪推荐的，所以第一时间入手并详细阅读。读了一半，都是作者在反复阐述自己学习的途径与热情，心想后版本应该会有详细介绍吧。然而，然而我都到了最后一页，什么都没有。后半本都是患者感谢信，并且所有的感谢信中都没有具体提到自己是怎么做的。只是说听了邱老师的话身体瘦了好。不知道孙俪娘娘看这本书真的是有那么大的体会么，估计是她本人约了邱老师本人才得到益处，不然光从这本书里，是看不到什么的。
- 9、因为是Jolin的粉丝，看完《养瘦》后，觉得很有用。在看到她推荐的这本书后，抱着十分期待的心情选择买下。书的前50页完全是作者的个人学习传记，在40岁以后接触中医，然后经历了同仁堂等3家单位，最后自己开养生治疗课程。书的后150页，主要是各位预约过邱老师的受益者，写来的体会。基本都大同小异。不吃鸡蛋、不喝豆浆、不吃冰等.....最后成功排除了水肿，瘦了XX斤。总之，这本书可以叫做：寒性体质不要吃冰，不吃容易上火食物。如何排除水肿？喝红豆茯苓莲子汤。一个肝上火食物表，写的并不全面，200左右的文字，在书中出现了4、5次，是想起强调作用吗？总结，大概花费

《吃到自然瘦》

了150分钟左右看完了这本书，学习到的就是，我去网上测试下是否属于寒性体质，鸡蛋、豆浆是不吃了，多吃点利水排湿的食物，不吃冰。也许方法因人而异，书中的方法只适合部分人。

章节试读

1、《吃到自然瘦》的笔记-第2页

感悟:

1、大凡有所成就的人，都有一颗坚毅的心，所以，这个又让我一直在想的事情有了一个答案，那就是坚毅的性格，一件事情，好好做，做到底，迷上的做，才能让自己学有所长，术有专攻。坚毅，真的是像钢铁般的心。

能在某一方有所成就的人，一定是拥有坚毅的心，或者钢铁般的心，能够无比专心和专注的去一直做这样的事情，所以，要专注且专心做一件事情，形成自己的专业，说起来很容易，但是要做起来并不是一件容易的事情。

2、调整自己明天思考的事情，不要在一天结束后，躺在床上才开始想，而最好能在下班了准备回家前先整理好明天该做的事情。这样，当你回到家，你只需处理家中的事情和好好休息。

3、泡脚、早餐：蛋白质、

2、《吃到自然瘦》的笔记-第65页

溜溜球反应也是我常有的。

3、《吃到自然瘦》的笔记-第67页

情绪会影响身体，而不是身体影响情绪。肠胃最明显。如果电视视频不能缓解，不如弹琴。担心是最温柔的诅咒。

祝福 最大的愿力

做自己的心灵理疗师。

受伤的是虚荣还是自尊？纯粹的自尊无人能践踏。媚俗联想。

4、《吃到自然瘦》的笔记-第47页

红豆茯苓莲子汤

5、《吃到自然瘦》的笔记-第48页

茯苓泡水两小时，把红豆茯苓莲子汤当日常点心来吃，持续一礼拜吃几次，后来发现整个瘦一圈，同时脸颊变窄，消水肿的效果惊人。

P130

水肿型肥胖：寒性食物吃太多使体质太寒，以及优质蛋白质摄取不足造成心脏、肾功能不良而影响基础代谢率变差，体内多余的水分无法排掉；

如何改善：

1) 忌口上火的食物 如种子（花生，杏仁等，樱桃，龙眼，榴莲，咖啡，黑糖姜母茶）

2) 少吃会造成体质偏寒的食物 如大小白菜，大小黄瓜，苦瓜，丝瓜，冬瓜，芥菜，雪里红，白萝卜，生菜沙拉等

3) 尽量避免生食

4) 避免冰品

晚上九点后克制饮水量。

6、《吃到自然瘦》的笔记-第108页

1.绝对不要情绪化地暴饮暴食

只要察觉自己明明不饿，却还一直猛吃，就该停止这种不理智的行为。内在的空虚，用吃是绝对填补不了的。当你感到焦躁不安或者因为空虚而想要拿起食物放进嘴里时，记得提醒自己：“我没有那么空虚和软弱，我不需要靠食物来填补自己。”一定要懂得控制这种情绪化而伤害自己的行为。

2.甜食并不能让你转移压力

当你吃甜食或者巧克力的时候，你可能会暂时遗忘你的压力和问题，但吃完之后呢？

3.把握用餐原则，餐餐六大营养素齐全

简单来说，就是有肉，有菜，有淀粉。当六大营养素（蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、淀粉、水）完整的时候，身体的正常细胞会把吃进的食物当成身体机能运作所需的燃料。

用餐原则1：早餐一定要认真吃,不要妄想用咖啡来打发早餐或者喝杯牛奶，就草草了事。

用餐原则2：晚餐时间不要拖太晚，最晚不要超过7点半。

用餐原则3：吃任何食物都要细嚼慢咽，每一口食物至少要嚼30下以上。爱漂亮的各位，试着坐在镜子前面吃一顿饭吧，你的吃相自己真的看得下去吗？

掌握以上这些大原则，其实你每天都可以吃得满足，一点也不需要挨饿。

《吃到自然瘦》

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