

# 《成功是吃出来的》

## 图书基本信息

书名：《成功是吃出来的》

13位ISBN编号：9789869017339

出版时间：2014-5-1

作者：姬野友美

页数：158

译者：廖芸珮

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)

# 《成功是吃出来的》

## 内容概要

《成功是吃出来的：讓精神更好、工作效率更高、頭腦更清楚的64個正確飲食習慣》  
上班族必看的成功飲食法。吃對了，年收入也會跟著上升！

現代人對於「吃」這件事愈來愈輕忽，常常不經思考的就把食物送進嘴裡。

你是不是總是在午後的會議裡昏昏欲睡？

你是不是想喝杯咖啡提神，卻愈喝愈累？

你是不是很容易脾氣暴躁，為小事生氣？

你是不是早上都提不起精神去上班？

你是不是老覺得注意力渙散、心浮氣躁？

你是不是已經控制飲食熱量了，高血壓、高血脂、糖尿病依舊如影隨形？

為什麼工作能力強的人會選擇吃肉而不是吃飯？

邁向成功的第一步：從少吃米飯、麵包、麵食、甜點開始！

人類是為了飲食而生存，也為了生存而飲食的生物。吃這件事，是為了讓我們的生理活動得以持續進行的所有基礎。

但是，最近對於「吃」這個行為表現得非常輕忽的人，似乎有增加的趨勢。忙碌的上班族中，購買便利商店裡的「簡便醃質食品」，以求快速填飽肚皮的人增加了，還有愈來愈多人總是只吃咖哩飯、拉麵、飯糰等自己所喜歡的料理，似乎都不考慮「為什麼我要將這個營養素吃進身體裡？」這個問題，只是任由惰性驅使自己把食物丟進嘴裡而已。

大家不應該過著嘴饞時，就把想吃的東西送進嘴裡、這種「不經思考的飲食生活」，對於這樣的人，我們大概沒有辦法期待他能在社會上獲得成功。飲食中攝取營養的方法，不但會影響一個人的工作效率，也會影響到一個人的思考方式與行動。如果有心想把自己的工作和人生導往好的方向，就應該更仔細斟酌飲食中所吃的東西，確實地思考該吃些什麼才對。若能抱持「飲食左右著自己的未來」這種想法，自然就會養成珍惜每一口食物，心懷對營養素之恩的感謝來進食的飲食態度。

飲食擁有從體內改造一個人的力量，飲食習慣改變，人生也會跟著改變！

只因為好吃、方便之類的理由而進食的時代已經過時了，思考「攝取這種營養對自己的工作和人生有沒有正面的幫助」之後再進食，才是時代的趨勢。相信在不久的將來，對飲食抱有自覺與否將會影響到你在工作及社會上的評價，這樣的日子很快就會到來。

看過本書後，會瞭解目前為止從不知道的新飲食知識，也會發現從以前就相信的飲食常識與習慣，其實錯誤百出。藉由指出各種錯誤知識，一一檢視目前為止的飲食習慣，再經由新的正確知識的補充，讓自己朝成功人士更進一步。

編輯大推：「很多飲食保健書都建議讀者吃昂貴的有機食物或營養品，傷本又費時，讀者很難持之以恆。本書不用讀者花大錢，作者強調只要將錯誤的飲食習慣改正過來，就能從每日三餐中攝取到充分的營養。

本書主打圖解，內容證明該圖解的確特別出色，將不少複雜的生理機制簡化，卻不失其重點，讓讀者一目了然，一看就上手。」

# 《成功是吃出来的》

## 作者简介

姬野友美

东京医科齿科大学医学院毕业。心身医学科医师、医学博士、日本药业大学汉方药学系教授、医疗法人社团友德发心会理事长。

是东京电视台“主治医生找出疾病诊疗所”的固定来宾。以压力疾病、症候群或以分子营养医学为基础的“营养疗法评论家”身份活跃于报章杂志上。

著有销量超过十五万本的《女人为何会突然发怒？》、《男人为何会突然被女人甩？》、《为何男女度过四年后就会相互讨厌？》、《看心身医学科之前先改变饮食～对疲累的心有效的食物与食用法》、《成功的人不喝罐装咖啡》等书。

# 《成功是吃出来的》

## 书籍目录

前言 (3)

一、“脑部需要甜食”，大错特错！(17)

二、改变每天的饮食，头脑何身体也随之改变！(41)

三、建议在意血糖值的人，吃牛排比吃荞麦面还好！(61)

四、你的“饮食常识”有这么多错误！(83)

五、藏在“吃的跟平常一样”背后，那个有点危险的陷阱(105)

六、让每天顺利运转的饮食小智慧(131)

结语157

# 《成功是吃出来的》

## 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)