

<<定量健康清洗>>

图书基本信息

书名：<<定量健康清洗>>

13位ISBN编号：9787508065731

10位ISBN编号：7508065735

出版时间：2011-7

出版时间：华夏出版社

作者：凯西·弗雷斯顿

页数：187

译者：李剑坡

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：<http://www.tushu007.com>

<<定量健康清洗>>

前言

如今人们更多地关注自己的健康状况。

亚健康的存在，就像个定时炸弹，想要解除健康危机，我们就要对饮食、思想、运动等方面做出循序渐进的改进，从而实现最终的变化。

从事健身运动这么多年来，实践告诉我，运动能很好地保持我们身体机能的旺盛，是健康生活中必不可少的一部分。

现今，人们更多地走进健身房，在获得完美身材的同时，让自己的健康状况也有所改善，而且运动的同时还可以让人们的情绪变得更加健康。

看完《定量健康清洗》我了解到，除了健身运动以外，静坐跟冥想也是不可或缺的。

如果说静坐是获得内在体验和灵感的安静过程，那冥想则是描绘你希望发生的改变过程。

美好的一天总是从早晨一杯香浓的咖啡开始，慢慢地，喝咖啡也成为我一天当中不可或缺的休闲方式，但看完《定量健康清洗》，我突然意识到我要从此对咖啡说“不”了。

如果你也和我一样依赖咖啡才能提高工作效率的话，那一定要看看这本书，它会告诉我们咖啡因对身体到底有哪些危害，教你如何去抵制它的诱惑！

健身人士都知道每天必须要摄取足够的蛋白质才能促进肌肉生长，让身体变得更加强壮、结实有力，所以我们会要求自己不断摄取所有富含蛋白质的食物，但《定量健康清洗》告诉我们，不是所有的蛋白质都是能在人体中自然存在的，比如谷蛋白。

在我对于蛋白质的认识中，谷蛋白这个词是相对陌生的，通俗地说它就是我们经常吃的面筋，在吃火锅的时候它会是我每次必点的食物，一直都没有意识到它会对我们身体有所伤害。

当看过《定量健康清洗》后，才知道谷蛋白有可能危害我们的免疫系统，造成身体的各种病变，严重地危害身体的健康。

现如今市面上有很多教你“如何饮食”的书籍，但《定量健康清洗》这本书则是将运动、日常饮食、思想、人际关系等多方面结合在一起，给你一种对于健康生活的全新理念。

让我们感受定量清洗练习带来的巨大身心改变吧，从中获得完美的体验，让身体充满活力，享受那绚烂多彩的美丽人生！

<<定量健康清洗>>

内容概要

凯西承诺在她的21天健康清洗练习中，练习者将获得身心的即刻改善，在21天中，Oprahs在每日更新的博客上公布她的进度，创造了一个媒体炒作的成功范例，令百万读者关注，一时风靡全美，是美国纽约时报畅销书。

《定量健康清洗》中，凯西通过21天的指南，给出一个全面的、易于执行的计划，包括食物选择、生活方式的定位，身体排毒、人际关系处理、心灵净化等方面给予了细致的指导，回答了可能出现的问题，使参与者得到充分的身体清洁和生命能量的恢复。

卡西用一种可爱的方式写作，仿佛是你的朋友在沙发边向你娓娓道来。

这本书里，凯西敦促你善待自己和别人，以更自然、和谐的观念和行为生活。

揭示了更多关于健康、营养、动物与环境保护、心灵净化、静坐冥想与意识提升的观念，足以能打动人心，改变读者固有的视野，开启全新的生活境界。

<<定量健康清洗>>

作者简介

凯茜·弗雷斯顿(Kathy

Freston)是保健和疗养方面的专家，并且是纽约时报的畅销作者。

美国时尚人物，奥巴马就职特邀嘉宾。

她的最新著作是《定量健康清洗：21天心灵提升与身体净化》：一个21天使您身体、心灵、精神康复的精要指南。

弗雷斯顿推出一个身心灵达到健康幸福方法，包括健康饮食的专注，情感内省，灵性修行和充满爱的人际关系。

凯茜最近在电视上的露面包括欧普拉脱口秀(The

Oprah Winfrey Show)、艾伦(Ellen)、观察(The View)和早安美国(Good Morning

America)。

<<定量健康清洗>>

书籍目录

健康让生活变得更美丽（代序）程丹彤 1
译者序李剑坡 1
前言：二十一天，通向喜悦与美好的生活之路1
导言1
准备工作15
第一周
第一天 开始21
第二天 对咖啡因说不29
第三天 寻求突破：静坐与冥想36
第四天 食物构成图46
第五天 让身体动起来50
第六天 远离酒精56
第七天 休息63
第二周
第八天 旅行、在外就餐等状况下的对策73
第九天 直面心中的阴影80
第十天 冷却消化之火 谷蛋白与肠胃86
第十一天 找些小乐趣93
第十二天 动物蛋白的麻烦96
第十三天 生活中的医学问题112
第十四天 完美的植物性饮食124
第三周
第十五天 面对变革的警觉131
第十六天 离糖罐远点139
第十七天 做明智的选择148
第十八天 开启意识的力量154
第十九天 进入神圣境界160
第二十天 觉醒171
第二十天 飞跃182

<<定量健康清洗>>

章节摘录

版权页：我们要用三天的时间做一些预先的功课。

你先认真观察现在的状态，这样就能找出在你的清洗过程中你最需要注意的焦点问题。

我们每个人都处在不同的健康状态下，要在人体健康系统的不同节点上调理。

有些人身体健硕，但是精神上萎靡；有些人思维敏捷，但是在饮食上不在意，愧对身体。

不管怎么说，你自己的身体状态与旁人无关，只有你自己最确切地知道，所以你要认真地考虑：自己的薄弱环节是什么？

最需要改进地方是哪里？

下面，请你认真回答下面的问题。

注意，答案不分正确与错误。

当我开始做清洗的时候：我的感觉如何？

身体上的，情绪上的，精神上的？

我认为我需要的改变是？

我用什么来对抗阻力？

我是否愿意用超出目前极限的努力来突破阻力？

我是否能接受新的信息，并融入到意识中，帮助我完成改变？

我是否会因循旧路，或者在我发生改变时还对固有习惯念念不忘？

我们接下来更深入一步：在你开始清洗过程的前三天里，记录下你每天的饮食，来了解你到底被什么样的食物驱动。

记录下你摄入身体的每一种食物，从早餐、中餐到晚餐、零食、饮品。

写下你摄入的食品名称、摄入量和摄入时间，有可能的话，还要记录下你摄入饮食前后的情绪状态。

目的在于让你了解自己，了解你的脉搏、喜好和感觉。

越了解自己，越能找出合适的调节方式。

认真留心食物和吃的方式，是破解自身健康困惑的关键。

你可能会发现，当你心情糟糕时，你会吃东西，甚至过量地暴饮暴食碳水化合物。

许多人感到疲劳时，会选择吃甜的东西或者咖啡因。

还有一些人身处焦虑时会变胖。

一旦你开始思考你如何吃、为什么这样吃时，你会发现你实际上在利用食物做自我治疗，而不仅仅是通过进食滋养身体。

如果我们不去聆听身体内在的真实需求，进食的能量超过了身体的真实需求，长此以往，就会成为我们的自发行为。

如果我们不能觉醒，我们就不可能做出任何改变。

我们没有意识到这点，就不会去改进，因为我们根本还没有发现问题所在。

所以，认真地观察、省思自己，不要懈怠。

写下每天你的食物，分析选择这些食物的原因。

上面三天的功课做完后，请你回答下面的问题：· 从健康的角度看，我吃进去的食物是否对我有帮助？

· 我有什么习惯需要改进或者改掉？

集中注意力，了解自己，聆听内在的声音。

清洗过程中你可以改变自己，自我治愈，再不会把错误的食物塞到身体里惩罚自己。

你会对自己多一些同情心和理解，因为你知道你正在努力使自己变得更好。

在你完成了三天的准备工作后，我们就要进入真正的清洗过程了。

每天认真阅读当天的文字，消化其中的含义，用开放的心态和积极的意愿去接受新的观点，做其中的练习和静坐冥想，并做好准备，迎接质的飞跃。

<<定量健康清洗>>

媒体关注与评论

凯西的教程是全方位、综合性的，它不仅告诉读者该如何做，也告诉读者为什么。它的目的不简单是长寿，而是为了生活得更好，帮助读者找到身心的完美：精神的喜悦、身体的健康和活力、良好的人际关系等等……幸运的是，在人们对越来越多的疾病和随之出现的医学解释感到混乱之时，一个新的、已经被公认的观念出现了，那就是健康的生活方式是健康与治病之本，如同凯西·弗雷斯顿在本书中所推荐的那样。

——迪恩·奥尼什，本书前言在本书中，凯西展示给读者优雅与智慧的生活格调。

拿出27天交给凯西，你会发现身边的世界发生了改变。

不论从观念的引导还是生活细节的指导，这本书都有足够的力量改变你的生活。

——马瑞尼·威廉姆森

<<定量健康清洗>>

编辑推荐

《定量健康清洗:21天心灵提升与身体净化》风靡全球的畅销书，华尔街白领的饮食、修行新“圣经”！

《定量健康清洗:21天心灵提升与身体净化》揭示了每个人都拥有的足以改善自身健康状态的巨大潜能：通过21天的无伤害的纯绿色生活，通过细微的饮食、工作方式的改变，每个人都能够改善自己的命运与周遭的环境气氛。

凯西通过生活的实例告诉我们，应当如何吃，如何应对各种复杂情绪，如何调整自身能量，来保持每一刻生命的充实和愉悦，并提升生命的健康和快乐等级。

<<定量健康清洗>>

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:<http://www.tushu007.com>