

<<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

出版时间：广西科学技术出版社

作者：邱锦伶

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>

<<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，

<<吃到自然瘦>>

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,看他们接受咨商的过程变化,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.认清清楚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——我的幺儿。

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。

我本来就是个人在乎饮食健康的人，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话，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

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