

<<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，你自己的身体状况与旁人无关，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>