

<<饮食排毒圣经>>

图书基本信息

书名：<<饮食排毒圣经>>

13位ISBN编号：9787538859485

10位ISBN编号：7538859489

出版时间：2009-1

出版时间：黑龙江科技

作者：纳塔利亚·罗斯

页数：193

译者：卞凤莲

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>

## <<饮食排毒圣经>>

### 前言

乍一看，你可能会以为这又是一本介绍疯狂的时尚节食法的书。

可实际上，本书作者纳塔利亚·罗斯带给我们的是一种“反时尚”的饮食方法——生鲜食物饮食排毒法。

她提倡我们回到以前那种天然、健康的饮食方式，重新食用能被消化系统有效吸收的食物。

而在近一个多世纪的时间里，美国人早已抛弃了健康的生鲜食物，越来越多地食用高热量、低碳水化合物的加工食品，牛排、汉堡等已成了人们饮食中的主角。

这种饮食方式的直接后果是造成美国人的日益肥胖，进而导致与肥胖有关的各种疾病，美国人每年都要为减肥花费大量的美元，而类似的情况同样发生在世界上的很多国家。

著名营养学家罗斯女士的饮食排毒法无疑为美国人，乃至全世界人开辟了一条新路径。

她指出，肥胖是因为饮食不当导致体内毒素的堆积，要瘦身，必先排毒。

罗斯女士开创的生鲜食物饮食排毒法（也叫罗斯项目），其直接目的就是排毒一瘦身，进而使身体获得健康并长久保持。

遵循这一方法安排饮食，你会发现自己变苗条了，皮肤变得红润有光泽，精力更加充沛，健康状况也有了很大的改观，你甚至会怀疑这不是真的。

这种饮食排毒法的科学性和有效性已使得成千上万的美国公民成功减肥，如今有越来越多的人来参加罗斯项目并为之倾倒。

参加该项目的人无不对罗斯心怀感激，因为罗斯女士让他们实现了很多梦想。

## <<饮食排毒圣经>>

### 内容概要

这是国际著名营养学专家纳塔利亚·罗斯最具影响力的著作，书中介绍了欧美最受欢迎的饮食排毒方法——生鲜食物饮食排毒法。

作者提倡用这种天然、健康的饮食方式，排除体内毒素，获得瘦身、美容、健康、年轻态等多种效果。

此书一经问世，便在欧美国家引发了生鲜饮食风暴，并被翻译成十几种文字，畅销世界各地。

书中介绍了实施生鲜食物饮食排毒法的5大步骤和5个阶段，并针对每个步骤提出了科学合理的饮食建议，指导读者循序渐进地接受、适应这一方法。

每个阶段也都配有不同的饮食方案，给出了早、中、晚餐及饭后甜点的详细菜单以及80多种餐点的制作方法。

此外，作者还对外出就餐、旅游、办公室等不同情境下的饮食，提出了简单易行的建议，使读者随时随地都能遵循书中的原则安排日常饮食。

## <<饮食排毒圣经>>

### 作者简介

纳塔利亚·罗斯，美国著名临床营养学专家，生鲜食物饮食排毒法（又叫罗斯项目）的创始人。她毕业于纽约大学，继而获得物理疗法自然康复研究院颁发的证书。罗斯是美国福克斯新闻频道（FOX News）健康类节目的特约专家，她所推广的生鲜食物饮食排毒法为节目创下了极高的收

## <<饮食排毒圣经>>

### 书籍目录

绪论 实行生鲜食物饮食排毒法之前 生鲜食物饮食排毒法独具优势 消除典型的有关生鲜食物的误解  
第一章 生鲜食物饮食排毒法 排毒及其原理 生鲜食物饮食排毒法步骤1别再毒化细胞 生鲜食物饮食排毒法步骤2搭配并食用速排食物 生鲜食物饮食排毒法步骤3往体内注入活性酶 生鲜食物饮食排毒法步骤4清除垃圾 生鲜食物饮食排毒法步骤5确定所处的过渡阶段  
第二章 生鲜食物饮食排毒过渡阶段菜单 菜单使用小提示 饮食排毒过渡阶段 饮食排毒过渡阶段 饮食排毒过渡阶段 饮食排毒过渡阶段 饮食排毒过渡阶段  
第三章 生鲜食物饮食排毒过渡阶段食谱 食谱清单 怎样利用食谱部分 饮食排毒基本用具 基础菜单 更多食谱 自己设计食谱 待客食物样本食谱  
第四章 真实的生活场景 外出就餐 社交场合就餐 假期饮食安排 预算紧张时怎样饮食 办公室里的饮食 外出旅行的饮食 厨房消毒 浴室消毒 清理衣柜等生活空间 照料家庭  
第五章 生鲜食物包含排毒法启示 合理食用生鲜食物 生鲜食物饮食排毒法启示1 不贴生鲜饮食家的标签 生鲜食物饮食排毒法启示2 逐步过渡 生鲜食物饮食排毒法启示3 记住目标 生鲜食物饮食排毒法启示4 常喝蔬菜汁和绿柠檬汁 生鲜食物饮食排毒法启示5 不要吃太黏稠的食物 生鲜食物饮食排毒法启示6 先了解再禁食 生鲜食物饮食排毒法启示7 重视灌肠疗法

## <<饮食排毒圣经>>

### 章节摘录

只要不偏离生鲜食物饮食排毒法的基本饮食方式，就可以到任何餐馆吃饭。

显然有的餐馆相对较好，但只要我们有一定之规，不管在哪吃饭——一般的快餐连锁店也好，五星级饭店也好——我们都能稳定持续地进步。

本节介绍了一些外出就餐的应对之策。

虽然我不主张经常在低级快餐连锁店或低级酒馆吃饭，但事实上这是大家生活中不可或缺的一部分（出于朋友或家人的爱好），要使大家与这种固有的生活习惯断绝关系，就等于是把很多人赶出了这个饮食项目——这可不是我们所要的。

不管目前的生活方式如何，你都完全有理由通过生鲜食物饮食排毒法取得最后的成功，我期望看到尽可能多的人取得成功，轻松得到质量最佳的食物——而不仅仅是那些本来就过这种生活的人。

我坚信总有一天，这种排毒法绝对会获得全世界的认可。

但在这个目标实现之前，我们需要跨过快餐连锁店的壕沟，创造新的饮食观念。

鉴于以上内容，那些仍旧在吃快餐的人应该重新思考吃快餐的原因，开始减少其摄入量，最终达到彻底杜绝。

但在初级阶段，只要按照下面介绍的指导方针去做，吃快餐并不会干扰净化效果。

窍门1：快餐店虽然温迪屋（wendy's，美国第三大汉堡包连锁店）和麦当劳不是我们最常去的聚会地点，但如果去的话，在这些地方可以点一份田园式沙拉（含莴苣、黄瓜、圣女果、洋葱和胡萝卜），如上面撒有奶酪的话，要把它撒掉。

不要吃任何种类的调料。

建议带着自制的调料，像黄金不老液。

## <<饮食排毒圣经>>

### 媒体关注与评论

“本书倡导把生鲜食物逐步纳入自己的饮食中。

这是一个非常健康、非常科学的饮食建议。

它不仅能帮助你彻底排除体内毒素，还能使你实现瘦身、美容、健康、年轻态等多种目的。

让你活力四射，永葆青春。

”——美国国家注册营养师艾莉娜·克利顿“这是近年来排毒养生类图书中最好的一本。

、书中提倡食用天然食物，适用于任何人——不论是偏好肉食的人还是素食者，并且与我们的核心营养观一致，所以本书对于eDiets网上1300万期望最佳健康状况的用户来说，益处无穷。

”——eDiets网络首席执行官大卫·R·哈姆布尔“书中介绍的饮食排毒法特别有效。

我实施了两个月。

体重减轻了5.4千克。

而且我发现自己的整个身体状况都有明显改善。

更有精力，更强壮，脸色变得红润有光泽，感觉自己又年轻了。

我确定。

这就是我今后的饮食方式，我还要把它推荐给家人，让每个人都从中受益。

”——读者玛丽·佛尼尔

## <<饮食排毒圣经>>

### 编辑推荐

《饮食排毒圣经》由黑龙江科学技术出版社出版。  
欧美女明星奉为至宝的排毒瘦身秘籍，帮你轻松实现瘦身、美容、健康、年轻态。  
连续24个月雄亚马逊网上书店健康图书畅销榜《纽约时报》、《今日美国》强力推荐。



<<饮食排毒圣经>>

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>