

均衡饮食瘦身法（2周激减5kg）



[均衡饮食瘦身法（2周激减5kg）_下载链接1](#)

著者:[日] 菅原明子 著，张一帆 编，周冬梅，叶虹 译

[均衡饮食瘦身法（2周激减5kg）_下载链接1](#)

标签

评论

如果想减肥还得坚持了

还没读完。一点一点读吧~~

速度非常快，正版，非常喜欢这本书

送给朋友的，感觉还好

值得拥有！！！！非常喜欢！！！！

我喜欢这本书~，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好 物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧 下次还会来买！

这书没想象中的好，很多废话，不值得购买~

不好。。。。

好

纤臂操 健康食谱 后记 均衡的饮食可以让身体自然地瘦下来 测一测自己的皮下脂肪 改变不良的生活模式吧 减肥的基础知识 脂肪一旦出现就很难减下去 什么是正确的减肥? 第4章 均衡饮食减肥法的基本要点 维生素和矿物质是身体不能缺少的C元素 第5章 吸烟真的可以减肥么? 我的均衡饮食减肥体验 纤腰L操 日常生活中的减肥 健康O食谱 附录 Q一日三餐让你轻松减肥 为什么均衡饮食可以让你美丽瘦身Y 第2章 测试篇检查你的生活模式

其它网站便宜一点

不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一一一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。好了,我现在来说说这本书的观感吧,坐得冷板凳,耐得清寂夜,是为学之根本;独处不寂寞,游走自在乐,是为人之良质。潜心学问,风姿初显。喜爱独处,以窥视内心,反观自我;砥砺思想,磨砺意志。学与诗,文与思;青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里,诗人性情,学者本分,一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”,分界逐渐明确,诗与学渐离渐远。此脉悬若一线,惜乎。我青年游历治学,晚年回首成书,记忆清新如初,景物历历如昨。挥发诗人情怀,摹写学者本分,意足矣,足已矣。现在,京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音(JIN G

DON|G)首字母组合。从此,您不用再特意记忆京东的域名,也无需先搜索再点击,只要在浏览器输入JD.COM,即可方便快捷地访问京东,实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢,TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称,同时也拥有正直的品行,和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序:这些年,你过得怎么样我曾经想过,如果能时光穿梭,遇见从前的自己,是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知,这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望,没准儿也能气个半死,看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行,忍不住开口相劝,搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽,人总是要给自己留余地的,因为还有一种可能是,未来的自己回望现在,看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了,所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你,都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情,现在已可轻易解决,但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后,或者多年后功成名就那一天,总有不同忧伤涌上心头:有些烦恼是钱可以解决的,而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以,只能咬

[SM]很满意,会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。还可以,和印象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递也给力,必须给好评,就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好,看了下内容也都很不错,快递也很给力,东西很好物流速度也很快,和照片描述的也一样,给个满分吧下次还会来买!好了,我现在来说说这本书的观感吧,网络文学融入主流文学之难,在

于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲自来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！
停在新西兰刚刚好
100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。

书是真品，很好

一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。好了,我现在来说说这本书的观感吧,一个人重要的是找到自己的腔调,不论说话还是写字。腔调一旦确立,就好比打架有了块趁手的板砖,怎么使怎么顺手,怎么拍怎么有劲,顺带着身体姿态也挥洒自如,打架简直成了舞蹈,兼有了美感和韵味。要论到写字,腔调甚至先于主题,它是一个人特有的形式,或者工具;不这么说,不这么写,就会别扭;工欲善其事,必先利其器,腔调有时候就是“器”,有时候又是“事”,对一篇文章或者一本书来说,器就是事,事就是器。这本书,的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。[了解京东: 2013年3月30日晚间,京东商城正式将原域名360buy更换为jd,并同步推出名为“joy”的吉祥物形象,其首页也进行了一定程度改版。此外,用户在输入jingdong域名后,网页也自动跳转至jd。对于更换域名,京东方面表示,相对于原域名360buy,新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯,简洁明了,使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时,作为“京东”二字的拼音首字母拼写,jd也更易于和京东品牌产生联想,有利于京东品牌形象的传播和提升。

京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

消除肩颈以及背部赘肉的体操 7条 10条 改变不良的生活模式吧
吸烟真的可以减肥么? (93%好评) 43条 写给女人：运动减肥书 ¥ 6.70(h3.4折)i
测试篇检查你的生活模式i 蛋白质最适合减肥 后记 活力瑜伽（附光盘） ¥ 20.00(6.k8折)
(100%好评) 测试篇你为什么总是减肥失败 各种减肥方法的真相 健康食谱 (9k4%好评)m
6条m (m100%好m评) 0条 了解自己的弱点 由于过于强烈的n减肥愿望差点儿送命
浴缸中可以o进行的减肥方法 ¥ o19.00(7.4折) 美味厨房系列：4周瘦身美人餐
¥ 18.10(p7p.6折) ¥ 16.30(5.5折) 了解自己的弱点 第4章 日常生活中的减肥 (100%好评)
2条 3条 瘦身沙拉 为什么均衡饮食可以让你美丽瘦身 开始均衡饮食的减肥体验吧t
专栏r⑥我的减肥体验 ¥ 20.00(8折) 2条 (67%好评) 0u条 不要v勉强，要自v然地v减肥!
开始减肥之前x 纤臂操 42条
女人减肥这样做：吃不胖·人不老·真享瘦（瘦身养颜全解版） ¥ 12.40(6.9折)
(100%好评) 专栏①我的减肥体验 均衡y饮食减肥y法的基本要z点
消除肩z颈以及背部赘肉的体操 15分钟经络按摩瑜伽（附赠DVD光盘1张）
¥ 13.A90A(7.4折B) (100%好评) 10条 专栏②我的减肥体验 第5章 各种食物热量表 3C条
悦动减C肥：女D性瘦身秘籍（套装五册） 8条
一天5分钟神奇魔法：美臀美背术（附E赠DVD光盘1张）
父母肥胖的话，孩子也一定肥F胖么？消除腹部赘肉体操 11条 改变想法就能减肥
253G条 养瘦！能吃能睡还能瘦（超值白金版） 不均衡饮食是肥胖的源头H
由于过于II强烈的减肥愿望I差点儿送命 浴缸中可以进行的减肥方法 1条 (83%好评)
¥ 21.50(J8.3折) (91%好评)M 不能忽视压力的影响 专栏⑤我的减肥体验 ¥ 26.90(6.9L折)
(1L00%好评M) ¥ 18.10(7.6折) 瘦身沙拉 测试篇检查你的身体压力度
蔬菜沙拉真的能减肥N么? O成为世界第O一的减肥法 ¥ 18.00(6.8折)
瘦身秘诀500例（全彩）(P100P%好评) 为什么均衡饮食可以让你美丽瘦身
了解肥胖造成的不良影响 我的私家减肥食谱R 1条 R女人健R身瘦身一本通
¥ 14.00(3.4折)
菅原明子，东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博T士。长年在世界各地访V问
并从事食品生态学的调查研究。1983年获UEssoV女性科学者奖。1984年设立菅原研究
所，开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研W究。身兼健康医学会评
议委员、生命吠陀医学会顾问、农林水产省环境保全型农业推进委员会委员a、Y女性科
学者Z健康会议代Z表等多项职务。作为饮食教育、健康教育以及空气环境科学等方面
的资深

正在加载中,请稍候...正在加载中,请稍候...
在瘦身成为时尚的今天,有多少既没有痛苦又能长期坚持,而且不损害身体的减肥方法呢?屈指算来,尽管各种减肥方法层出不穷,但能够真正满足上述条件的g方法其实真的很少,所以,《均衡饮食瘦身法》(作者菅原明子)要向大家推荐一种理想的“均衡饮食减肥法”。为什么通过均衡饮食能够轻松减肥呢?首先,如果食物丰富多样,就可以给大脑提供更加多样的味道信息,从而使大脑获得更大的满足感。而且,当身体具备了充足的营养成分后,就不会刚吃完饭又立刻产生食欲,总想嘴里吃个不停了。
菅原明子,东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博士。长年在世界各地访问并从事食品生态学的调查研究。1983年获Esso女性科学者奖。1984年设立菅原研究所,开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研究。身兼健康医学会评议委员、生命吠陀医学会顾问、农林水产省环境保全型农业推进委员会委员、女性科学者健康会议代表等多项职务。作为饮食教育、健康教育以及空气环境科学等方面的资深专家,广泛活跃于这些学科的研究、执笔、演讲的功能活动。出版有《负离子的秘密》(PHP研究所)、《食品成分表》(池田书店)、《增强免疫力的食物和料理》(新星出版社)、《豆类料理》(OrangePage社)等多部著作。
一日三餐让你轻松减肥
均衡饮食是肥胖的源头
均衡的饮食可以让身体自然地瘦下来
为什么均衡饮食可以让你美丽瘦身
不要勉强,要自然地减肥!
专栏①我的减肥体验
不小心得了厌食症
了解自己的弱点
你真的胖么?
测一测自己的皮下脂肪
测试篇检查你的饮食方式
测试篇检查你的生活模式
A测试篇你为什么总是减肥失败
测试篇检查你的肥胖类型
测试篇检查你的身体
B压力度
测试D篇检查你的精神压力度
改变不良的生活模式吧
专栏②我的减肥体验
一错再错的减肥方法
减肥的基础知识
究竟什么是“肥胖”?
肥胖人群共同的体质
脂肪一旦出现就很难减下去
父母肥胖的话,孩子也一定肥胖么?
不能忽视压力的影响
女性的身体与脂肪的关系
了解肥胖造成的不良影响
什么是正确的减肥?
“均衡饮食减肥法”是美丽瘦身的最佳选择
专栏③我的减肥体验
由于过于强烈的减肥愿望差点儿送命
开始均衡饮食的减肥体验吧
开始减肥之前
均衡饮食减肥法的基本要点
蛋白质最适合减肥
维生素和矿物质是身体不能缺少的元素
注意营养平衡的饮食
理想的菜单
专栏④我的减肥体验
我的均衡饮食减肥体验
各种减肥方法的真相
看似简单的减肥方法中存在许多危险
蔬菜沙拉真的能减肥么?
中国茶可以溶解脂肪么?
吸烟真的可以减肥么?
裹保鲜膜减肥有效么?
Q按摩真的可以减肥么?
专栏⑤我的减肥体验
我的均衡饮食减肥体验
健身帮你塑造美丽身姿
通过健身打造匀称的身材
消除腹部赘肉
体操
纤腰操
腰腿部瘦身操
纤臂操
消除肩颈以及背部赘肉的体操
W在水中进行有氧运动也有塑身效果
充分利用每天的入浴时间
减肥
浴缸中可以进行的减肥方法
日常生活中的减肥
专栏⑥我的减肥体验
努力克服肥胖体质
帮你2周激减5千克的健康食谱
健康食谱
专栏⑦我的减肥体验
我的私家减肥食谱
附录
各种食物热量表
后记

[均衡饮食瘦身法（2周激减5kg）_下载链接1](#)