

断食

饮食也要『断舍离』
有史以来最有效的减肥排毒法

陆雅坤——主编



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

ZTT
紫图

断食

饮食也要「断舍离」

有史以来最有效的减肥排毒法

陆雅坤——主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

断食 / 陆雅坤主编.

— 天津: 天津科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5308-9292-3

I. ①断… II. ①陆… III. ①食物养生—基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 266476 号

丛书主编: 黄利 监制: 万夏 项目策划: 设计制作: 紫圖圖書 ZITQ®
策划编辑: 刘丽燕 张萍 特约编辑: 宣佳丽 路思维 张敏
责任编辑: 张跃 责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

开本 640 毫米 × 900 毫米 1/32 印张 6.75 字数 100 千

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

定价: 39.90 元

第1章 断食是人类的觉醒

1. 你的身体真的需要断舍离..... 13
2. 停止做食物的奴隶..... 14
3. 断食创造的奇迹..... 17
4. 风行全球的断食革命：乐嘉、大S纷纷身体力行..... 19

第2章 断食的十一项修炼

- 第一项修炼：彻底排毒..... 24
- 第二项修炼：绝对快速有效瘦身..... 25
- 第三项修炼：美丽容颜，皮肤紧致..... 26
- 第四项修炼：身体五脏得以修复..... 27
- 第五项修炼：净化血液，宛若新生..... 29
- 第六项修炼：延缓衰老，青春永驻..... 30
- 第七项修炼：增强免疫力，让疾病远离..... 31
- 第八项修炼：身心清净好“孕”自然来..... 32
- 第九项修炼：戒掉坏习惯，从此摆脱“大胃王”..... 35
- 第十项修炼：大脑更活跃，感官更灵敏..... 36
- 第十一项修炼：治愈心灵，精神更愉悦..... 37

第3章 各种断食方法，总有一种适合你

1. 3 ~ 15 天完全断食.....	41
2. 不完全断食.....	42
3. 减食.....	44

第4章 不能想断就断

1. 什么样的人不能断食.....	48
2. 什么情况下不能断食.....	51
3. 断食过程中一定不能做的事	53
4. 断食需要做哪些准备.....	59
5. 这些可怕的生理反应都正常.....	62
6. 断食期心理调适很重要.....	66
7. 减肥不是最终目的.....	69

第5章 学习断食大师都怎么做

1. 甲田式少食断食法.....	74
2. 今村基雄温和断食疗法.....	79
3. 石原结实断食法	84
4. 林海峰净食排毒法.....	87
5. 陈冠丹瑜伽断食法.....	90

第6章 目前流行的13种断食方法

1. 清水3~21天断食法：强效瘦身.....99
2. 1~3天果蔬汁断食：美容养颜.....103
 - ◎英国柠檬天然树糖浆断食法.....106
 - ◎瑞士接骨木断食法.....108
 - ◎Biotta Wellness Woche 7日排毒减重果蔬汁.....111
 - ◎Rainbow Cleanse 断食排毒果汁.....113
 - ◎德国 Voelkel(维高)7天断食果蔬汁.....115
 - ◎热茶蔬果汁断食.....117
3. “酵素”断食：清除体内毒素.....122
 - ◎综合果蔬酵素粉.....124
 - ◎抹茶酵素.....126
 - ◎土凤梨酵素.....128
 - ◎酵素原液.....130
4. 日本“莫柔米”断食法：口服的化妆品.....133
5. 果蔬断食促进：新陈代谢.....139
 - ◎苹果断食疗法.....139
 - ◎牛奶+果蔬断食.....142
6. 米汤断食：健脾养胃.....147
7. 酸奶断食：增强免疫力.....150
8. 清汤断食：润肠通便.....154
9. 蜂蜜断食：改善便秘.....157

10. 琼脂断食：降低血压血脂.....	161
11. 豆浆断食：“植物牛奶”断食法.....	165
12. 生姜红茶断食：延缓衰老.....	171
13. 黑咖啡断食：“健康使者”，有效防治心血管疾病.....	176

第7章 断食养生的辅助疗法

1. 冥想：清心，抗焦虑.....	182
2. 瑜伽洁净法：排出体内毒素.....	183
3. 呼吸法：充沛精力.....	192
4. 坐禅：解放身心.....	193
5. 静思：缓解饥饿感.....	195
6. 音乐疗法：调节脑力活动.....	197
7. 按摩：有效排宿便.....	199

第8章 复食比断食更重要

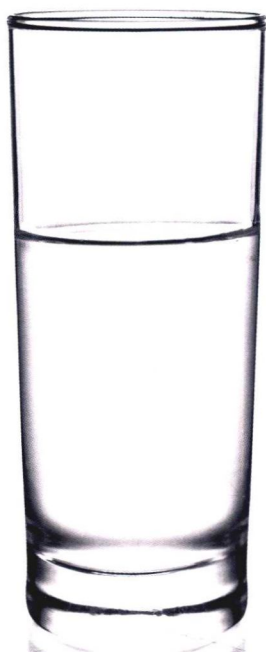
1. 断食效果怎么样，得看复食做的好不好.....	202
2. 控制好食欲，就成功了一半.....	204
3. 循序渐进地复食.....	207
4. 复食中可能出现的问题.....	210

附录 各种断食方法一览表.....	212
-------------------	-----

断食

饮食也要『断舍离』
有史以来最有效的减肥排毒法

陆雅坤——主编



内容简介

断食是当前风靡全球的瘦身排毒疗法，通过一段时间不吃食物，让超负荷的内脏得到休息，还能让体内的垃圾与毒素排出体外，并达到减肥、助孕、增强免疫力、延缓衰老等效果。当其他的减重法都不能达到预期效果时，断食肯定能让您减得最快，减得最多，最不易反弹！

本书是国内第一本完整收录目前正流行的13种断食方法的全集，5位断食大师的实践经验总结。书中真实展现了13种断食方法的体验日记，分析每种断食方法的优缺点、适合人群及实践注意事项，让您最快速了解怎样断食、哪种方法最适合您。通过本书的专业指导，能让您真正做到断食不伤胃，不伤身，获得真正的健康和身心解放。

断食不仅能减轻体重，更被认为是人类的觉醒，让您感受到身体上的净化，变得有活力，更能治愈心灵，获得精神上的自由、灵魂的喜悦！

13种流行断食法：

- 清水3~21天断食法
- 1~3天果蔬汁断食
- “酵素”断食
- 日本莫柔米断食法
- 果蔬断食
- 米汤断食
- 酸奶断食
- 清淡断食
- 蜂蜜断食
- 琼脂断食
- 豆浆断食
- 生姜红茶断食
- 黑咖啡断食

5位断食大师的方法：

- 甲田式少食断食法
- 今村基雄温和断食疗法
- 石原结实断食法
- 林海峰净食排毒法
- 陈冠丹瑜伽断食法

吃的东西里，只有 $\frac{1}{4}$ 维持生命，
另外 $\frac{3}{4}$ 用来养活商人和医生。
所以，别吃那么多！



紫图图书：
我们策划中国精品畅销书



绿色印刷产品

上架建议：时尚生活·养生保健

ISBN 978-7-5308-9292-3



9 787530 892923 >

定价：39.90 元

断食

饮食也要「断舍离」

有史以来最有效的减肥排毒法

陆雅坤——主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

前言

你是否经常觉得全身不舒服、无力、易疲劳？是否易怒、爱发脾气？是否长时间消化不良、食欲不振？是否感觉肥胖，但用了无数减肥方法都半途而废，不能真正瘦身？

现代人由于交通拥挤、住房紧张、噪声污染、学习压力、工作压力、饮食不合理、作息混乱等各种各样的问题，或多或少都会有“亚健康”症状，进而引发一些无法完全治愈的慢性病，往往现代医学也束手无策。可是无数案例证实，有些连现代医学也无法完全解决的问题依靠自身的治愈能力竟然解决了，这也进一步证实了人体的潜能确实是无穷无尽的，可是它就像是掩埋在泥土中的黄金，极少被挖掘利用。断食就是一种激发人体内在潜能从而达到治病强身、排毒瘦身等效果的方法。

断食历史悠久，距今已有几千年，最早起源于宗教，中国道教称之为“辟谷”。在《汉武帝外传》《后汉书·方术传》《魏书·释老志》《南北史·隐逸传》《旧唐书·隐逸传》《宋史》《史记》等著作中，都能找到有关辟谷术的记录。由此可见，断食疗法在中国源远流长。

在现代，断食疗法更是风靡于各个国家，被无数人争相效仿。不仅很多名人尝试这种方法，网络上各种断食日记也陆续出现，甚至还有专门的“断食吧”，足见断食疗法受欢迎的程度。纵然是一种古老的养生疗法，断食在今天依然受到无数人推崇，已然成为一种

世界性的潮流。

人体生病的根本原因在于身体内部环境遭到了破坏，要想治疗，仅仅依靠药物是完全不够的，需要排毒以清洁自身环境，调动自身潜在治愈能力，断食就是这样一种自然疗法。在减肥排毒方面，断食疗法可谓史上最有效的减肥排毒方法，能为身体毒素做一次彻底的大扫除。另外，断食在养颜美容方面也有显著功效，能让皮肤红润细致、容光焕发，延缓衰老，更加年轻态……

但仅仅知道断食的历史和效果是远远不够的，作为一种治病养生的辅助疗法，断食毕竟不是传统的医疗方法，倘若使用不当，也会伤害到身体，因此，全面了解断食是非常有必要的。

本书详细介绍断食原则，什么样的人不能断食，断食过程中的禁忌，断食需要做哪些准备等方面——包含在内，让你做到安心断食！另外，收集应用最广泛的断食方法，详细说明前期准备、断食时期的真实感受、恢复期调养等，希望能帮大家找到最适合自己的断食方法，以达到排除毒素，改善体质，恢复身心健康的目的。断食的同时，“冥想”“瑜伽”等养生疗法的辅助也能让断食更加顺利，达到事半功倍的效果，还能够提升我们的灵性，使身体与内在思想，甚至心灵都升华到一个全新的境界。但愿此书能让你收获更多的断食知识，从此健康常伴！

第1章 断食是人类的觉醒

- 1. 你的身体真的需要断舍离..... 13
- 2. 停止做食物的奴隶..... 14
- 3. 断食创造的奇迹..... 17
- 4. 风行全球的断食革命：乐嘉、大S纷纷身体力行..... 19

第2章 断食的十一项修炼

- 第一项修炼：彻底排毒..... 24
- 第二项修炼：绝对快速有效瘦身..... 25
- 第三项修炼：美丽容颜，皮肤紧致..... 26
- 第四项修炼：身体五脏得以修复..... 27
- 第五项修炼：净化血液，宛若新生..... 29
- 第六项修炼：延缓衰老，青春永驻..... 30
- 第七项修炼：增强免疫力，让疾病远离..... 31
- 第八项修炼：身心清净好“孕”自然来..... 32
- 第九项修炼：戒掉坏习惯，从此摆脱“大胃王”..... 35
- 第十项修炼：大脑更活跃，感官更灵敏..... 36
- 第十一项修炼：治愈心灵，精神更愉悦..... 37

第3章 各种断食方法，总有一种适合你

1. 3 ~ 15 天完全断食.....	41
2. 不完全断食.....	42
3. 减食.....	44

第4章 不能想断就断

1. 什么样的人不能断食.....	48
2. 什么情况下不能断食.....	51
3. 断食过程中一定不能做的事	53
4. 断食需要做哪些准备.....	59
5. 这些可怕的生理反应都正常.....	62
6. 断食期心理调适很重要.....	66
7. 减肥不是最终目的.....	69

第5章 学习断食大师都怎么做

1. 甲田式少食断食法.....	74
2. 今村基雄温和断食疗法.....	79
3. 石原结实断食法	84
4. 林海峰净食排毒法.....	87
5. 陈冠丹瑜伽断食法.....	90

第6章 目前流行的13种断食方法

1. 清水3~21天断食法：强效瘦身.....99
2. 1~3天果蔬汁断食：美容养颜.....103
 - ◎英国柠檬天然树糖浆断食法.....106
 - ◎瑞士接骨木断食法.....108
 - ◎Biotta Wellness Woche 7日排毒减重果蔬汁.....111
 - ◎Rainbow Cleanse 断食排毒果汁.....113
 - ◎德国 Voelkel(维高)7天断食果蔬汁.....115
 - ◎热茶蔬果汁断食.....117
3. “酵素”断食：清除体内毒素.....122
 - ◎综合果蔬酵素粉.....124
 - ◎抹茶酵素.....126
 - ◎土凤梨酵素.....128
 - ◎酵素原液.....130
4. 日本“莫柔米”断食法：口服的化妆品.....133
5. 果蔬断食促进：新陈代谢.....139
 - ◎苹果断食疗法.....139
 - ◎牛奶+果蔬断食.....142
6. 米汤断食：健脾养胃.....147
7. 酸奶断食：增强免疫力.....150
8. 清汤断食：润肠通便.....154
9. 蜂蜜断食：改善便秘.....157

10. 琼脂断食：降低血压血脂.....	161
11. 豆浆断食：“植物牛奶”断食法.....	165
12. 生姜红茶断食：延缓衰老.....	171
13. 黑咖啡断食：“健康使者”，有效防治心血管疾病.....	176

第7章 断食养生的辅助疗法

1. 冥想：清心，抗焦虑.....	182
2. 瑜伽洁净法：排出体内毒素.....	183
3. 呼吸法：充沛精力.....	192
4. 坐禅：解放身心.....	193
5. 静思：缓解饥饿感.....	195
6. 音乐疗法：调节脑力活动.....	197
7. 按摩：有效排宿便.....	199

第8章 复食比断食更重要

1. 断食效果怎么样，得看复食做的好不好.....	202
2. 控制好食欲，就成功了一半.....	204
3. 循序渐进地复食.....	207
4. 复食中可能出现的问题.....	210

附录 各种断食方法一览表.....	212
-------------------	-----

