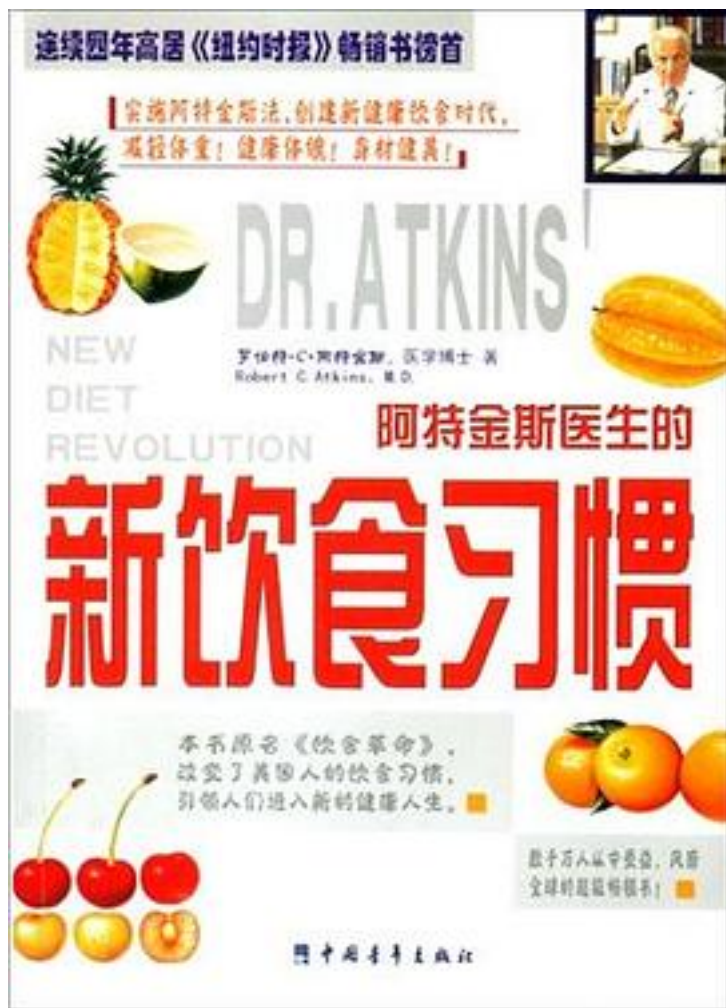


新饮食习惯



[新饮食习惯_下载链接1](#)

著者:罗伯特·C·阿特金斯

出版者:中国青年出版社

出版时间:2004-10

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500659457

《阿特金斯医生的新饮食习惯》彻底颠覆传统饮食习惯，创建新健康饮食时代！

减轻体重！增强体能！身材健美！《阿特金斯医生的新饮食习惯》将告诉你如何实现这些目标。

不仅如此，本书还将告诉你如何一劳永逸地改变你的人生。

你将要阅读的是一本销售超千万册的畅销书。可能有几亿人使用过书中的方法。很多人说这是他们试过的最有效的减肥之道，也是很多人战胜糖尿病、心脏病、高血压等疾病，从而通往理想健康状态的最佳选择。确实如此！

你将从本书中学到一种有益健康长寿的革命性的营养饮食法。有朝一日，读过这本书的人会说：“我知道我将会减轻体重，但我从来没想到自己的健康状况会有如此大的改善，身体健康、远离疾病。

作者介绍:

目录: 第一部分 阿特金斯法何以致胜
第二部分 如何进行阿特金斯法减肥，今天和终生
第三部分 了解健康和安宁
第四部分 疾病预防
第五部分 食品与食谱
· · · · · (收起)

[新饮食习惯 下载链接1](#)

标签

减肥

饮食

健康

新饮食习惯

阿特金斯

生活

养生

评论

作者本人就是大胖子，可百度。大力鼓吹阿特金斯饮食法的种种好处，降低碳水摄入对糖尿病人的意义更大，GI食物和胰岛素、血糖的关系。低脂绝对有必要，大量的蛋白质对肾脏的影响绝对有！不能尽信，看完后百度和知乎了一下，比较适合不爱运动的人短期试用。

告诉了我什么叫做吃肉减肥法。经常拿出来重读。

嗜肉者之书 此道必自损
且这样经不起推敲的方法竟然都能给人洗脑？大可去谷歌下本书作者的一生别被出版年骗了 国外N年前的落后理念 现在只该有被批判的份儿
更别想在中国翻身坑人 本人大悔读书时节少不更事购入此书 现今撕毁并弃万不能再误人子弟

: R155.1/7228

完全不适合国人的饮食习惯，谁照做谁自尝后果。推荐把吃出来的病吃回去

出去了用还差不多，哪有时间做……

收获最大的就是学会做了好吃的草莓豆腐羹，可以加不同的浆果改变口味，高蛋白滋养皮肤口味又赞！！爱死>

阿特金斯改变了我。

虽然自我推捧的废话太多 仍不失道理 核心理念就是吃包含有限的碳水化合物的食物

这种饮食习惯很不错，以能够在主食的大环境下坚持为前提

怀疑~

借鉴意义不大，书中提及的很多食物和整体的饮食结构不太适合中国人，但是作为一种轻松的读物，还是可以解解闷的

有待实践

其实，原来大体看过一次，是为了讲给老婆听的，现在发现自己的体重增速越来越快。
。。

高蛋白低碳水饮食

减肥理论自成体系，但却是一个非常危险的方法，慎用！

这本书很不错 bbs.lowcarbchina.com 这是相关的低碳饮食中文网站

我不是看这本书知道的吃肉减肥法，是跑步圣经还是爱上跑步的十三周来着记不清了´_>`我就试了试，效果很明显。不过同时我还是吃了水果，香蕉什么的，老吃肉怕便秘。等体重下来了好好跑步哇哈哈

少吃碳水化合物 不喝蔬菜果汁

[新饮食习惯 下载链接1](#)

书评

书名中没有减肥两字，多年前在省图借来看了。按照书上的方法，陪着老婆吃了一个月，老婆真的减了10斤。真是唯一一次成功减肥的经历。
5、6年过去了，废了好大劲，终于找到这本书了。希望能够再次帮到我的老婆。

我发现有些人批评这个方法，随他们去吧。
只要他们自己能找得到比这个方法更好的。这个方法就是 低碳水化合物饮食法
<http://bbs.lowcarbchina.com/> 这是相关网站 这是 QQ群：13708068

[新饮食习惯 下载链接1](#)