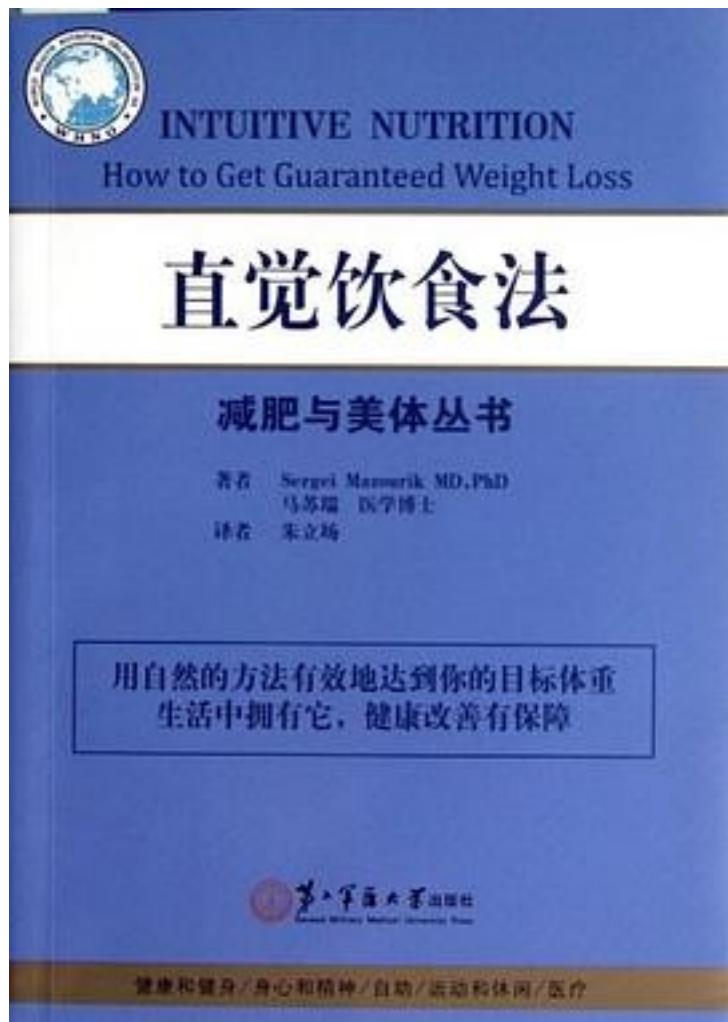


# 直觉饮食法



[直觉饮食法\\_下载链接1](#)

著者:马苏瑞

出版者:

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787548104551

《直觉饮食法》直观地从多个方面讲述了直觉饮食法给人们带来的健康好处。马苏瑞博

士对直觉饮食和全球肥胖问题进行了透彻的解释，把饮食营养与心理及社交活动相结合，建立起一个独特饮食法则。只有改变摄取营养的习惯及种类，并持之以恒，才是不影响健康的瘦身方法。只要通过“聆听”身体的内部需要，就可能达到期望的结果。

书中所提倡的“直觉饮食法”是纠正人们因错误的饮食习惯而造成的身体重量失衡，包括各种各样的肥胖和正常健康体形的消失。作者马苏瑞详述了自己大量的研究成果和临床经验，并参阅同行们的文献。极为详细地介绍给读者如何依照“直觉饮食法”来实现“纤体”的目的。作者注重以科学、健康的方式引导读者正确地面对饥饿感和把握正确的日常饮食方式，从生活方式上通过直觉饮食的方法控制饮食，以达到“减肥”“美体”的效果。

作者介绍：

目录：

[直觉饮食法 下载链接1](#)

标签

减肥

评论

在图书馆看到的一本小书。1、进餐前20分钟一定要慢下来，因为饱腹感基本在20分钟后才会有，但是前20分钟已经吃很多了。2、不要等到有饱腹感的时候才停下来。3、用儿童分餐盘进食。4、白色碳水热量高，可以尝试一些高纤维低热量的食物。

学术流+干货，完美和所有控制饮食的小tips完全对应，且逻辑严谨毫无废话，推荐想控制饮食的小伙伴都来读一读。基本思想用大白话概括一下：凭借直觉饮食，别让自己饿得太狠，也别吃得太撑，不行的话就拿膳食纤维善意欺骗一下身体。总之少吃多动一定会瘦，yes！

[直觉饮食法 下载链接1](#)

# 书评

---

[直觉饮食法 下载链接1](#)