

拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择



[拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择 下载链接1](#)

著者:[英]希利 简斯(Hilly Janes)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787115337986

《拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择》从国际权威营养学家的健康理念出发，探讨了健康生活的多个方面，包括如何选择合适的食物、饮料和锻炼方式，以维持体重的平衡；如何兼顾工作和生活，缓解压力；如何教育孩子，让孩子养成健康的生活习惯等内容。这些观点和建议可以帮助人们辨别媒体中充斥的大量所谓的科学的研究和调查报告的真伪，形成适合自身的健康生活模式，进而让身体更健康、人生更快乐。

《拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择》适合那些希望拥有健美身材、希望成为最佳父母，以及注重生活品质的读者阅读参考。

作者介绍:

希利简斯 (Hilly

Janes) 优秀的编辑、作者、顾问和发言人，曾任《时代周刊》、《独立日报》以及《观点》杂志的高级执行官；专注于研究健康的生活方式；从开始工作至今已经有30多年的时间，能够在工作之余合理安排家庭生活。

目录: 目录

第一章 每天的第一件事以最佳面貌迎接新的一天

清晨梳洗，你该怎样选择

1. 冲凉还是泡澡
2. 脱毛，短期还是长期好
3. 监控体重，跳上体重秤还是测量腰围
4. 护理牙齿，漱口水和牙线哪个更好
5. 手动牙刷还是电动牙刷
6. 普通牙膏还是美白牙膏
7. 除臭和止汗剂的选择，喷雾、液态还是固态产品
8. 润肤膏和粉底霜，要防晒功能还是不要防晒功能
9. 保湿，早晨还是晚上效果更好
10. 早晨锻炼还是晚上锻炼

每日着装，你该怎样选择

11. 紧身裤还是长筒袜
12. 高跟鞋还是平底鞋

第二章 早餐时间选择健康的营养早餐

清晨饮品，你该怎样选择

13. 含咖啡因的饮料还是不含咖啡因的饮料
14. 鲜榨果汁还是浓缩果汁

健康早餐，你该怎样选择

15. 麦片还是鸡蛋
16. 多谷物食品还是全麦食品
17. 益生菌酸奶还是普通酸奶
18. 普通花生酱还是低脂花生酱
19. 涂抹液态黄油还是固态黄油
20. 在面包上涂抹巧克力酱还是购买巧克力面包
21. 牛奶什锦早餐还是即食麦片

保健品，你该怎样选择

22. 蔓越莓果汁还是蔓越莓胶囊
23. 鱼肝油还是多种维生素剂
24. 感冒后，补锌还是服用紫锥花

第三章 迎接工作日拥有为人处事的智慧

上班方式，你该怎样选择

25. 走路还是骑车
26. 骑车时，戴头盔还是不戴头盔
- 与同事沟通的方式，你该怎样选择
27. 发邮件还是面谈工作
28. 棘手的邮件，现在回复还是过会儿再回复
- 工作繁忙，你该怎样选择
29. 工作成果，追求完美还是够好就行
30. 做计划，一份总计划还是多个分项计划
31. 解决难题，集中精神还是做白日梦
32. 工作效率的提升，将工作分派出去还是自己完成
33. 好想法的产生，开会还是单独工作
34. 同事的请求，答应还是委婉地拒绝

工作中出现问题，你该怎么选择

35. 工作出错，责怪他人还是保持沉默

36. 自己犯错，道歉还是什么都不说

37. 领导的决定，接受还是提出异议

38. 是非八卦，传递还是保持沉默

39. 泡茶、冲咖啡，只管自己还是为同事代劳

第四章 饮品与零食让生活变得多姿多彩

健康饮品，你该怎么选择

40. 拿铁还是卡布奇诺

41. 果汁还是冰沙

健康零食，你该怎样选择

42. 冰沙还是水果

43. 橙子还是奇异果

44. 烤饼还是松饼

45. 花生还是坚果和葡萄干

46. 一听无糖可乐还是一条巧克力

第五章 午餐时间迈开双腿，走出办公室

健康午餐，你该怎样选择

47. 吃大餐，中午还是晚上

48. 袋装面包还是法国长棍面包

49. 哪个更健康？蛋黄酱还是黄油

50. 喝汤还是吃沙拉

51. 寿司还是生鱼片

午间饮品，你该怎么选择

52. 汽水还是无气泡的饮品

午间活动，你该怎么选择

53. 室内锻炼还是室外锻炼

54. 和朋友见面还是自己吃午餐

55. 游泳还是跑步

56. 涂抹防晒霜还是什么都不涂

第六章 晚上出门拥有宝贵而美好的私人时间

晚间活动，你该怎么选择

57. 做相同的事情还是尝试一些新鲜事物

58. 与老朋友见面还是结交新朋友

垫肚食品，你该怎么选择

59. 三明治还是酸奶

60. 看电影，吃甜爆米花还是咸爆米花

61. 酒馆喝酒，吃花生还是嚼薯片

62. 黑橄榄还是绿橄榄

63. 葡萄酒还是杜松子酒

首次约会，你该怎么选择

64. 只是喝点东西还是一起吃饭

65. 触碰对方还是与对方保持距离

外出就餐，你该怎么选择

66. 中餐还是印度餐

67. 咖喱面包还是蒜蓉烤面包

68. 鹰嘴豆沙还是希腊鱼子酱

69. 要头盘沙拉还是直接吃主菜

70. 意大利面还是比萨饼

71. 肯德基还是麦当劳

72. 土耳其烤肉还是羊肉串

73. 红葡萄酒还是白葡萄酒

第七章 晚上回家后安排好家庭生活

购买食物，你该怎么选择

74. 有机食品还是无机食品
75. 低脂食物还是低热量食物
76. 看重保质期还是看重最佳食用日期
77. 冷冻食品还是冷藏食品
健康晚餐，你该怎么选择
78. 晚饭，早点用餐还是晚点用餐
79. 一起吃还是单独吃
80. 生吃食物还是将食物煮熟再吃
81. 西兰花还是菠菜
82. 葵花籽油还是橄榄油
83. 烹调晚餐，使用酒还是使用高汤
84. 了解食物重量，测量还是猜想
85. 乳酪蛋糕还是乳酪饼干
86. 蜜橘还是香蕉
家庭生活，你该怎么选择
87. 自己做家务还是雇用清洁工
88. 洗衣服，水温30度还是60度
89. 看电视还是玩电脑游戏
90. 表达不满，争吵还是理智地指出问题
第八章 每天最后一件事情以美梦结束美好的一天
睡前准备，你该如何选择
91. 洗脸，用香皂还是洗面奶
92. 泡澡，早上进行还是晚上进行
93. 写饮食日志还是记录美好
94. 失眠，继续睡觉还是起床
第九章 周末生活让它变得充实而有意义
善待自己，你该怎么选择
95. 晚睡还是早起
96. 熟食早餐还是清淡的早餐
97. 周日烧烤还是面包搭配奶酪
98. 冰淇淋还是冰棒
购物消费，你该怎么选择
99. 上网购物还是商场购物
100. 付现金还是刷信用卡
101. 给自己买东西还是送别人东西
周末做事，你该怎么选择
102. 同时做多件事还是一次只做一件事
103. 擦窗户还是擦汽车
104. 给地板吸尘还是给草坪除草
105. 一次做完运动还是分次完成
106. 跑步，在平地上还是草坡上
107. 光脚跑步还是穿训练鞋跑步
108. 受伤后，使用山金车还是冰袋
109. 喝运动饮料还是喝果汁
110. 遇到缺憾，陷入后悔中还是放下
第十章 照看孩子成为最佳父母
照顾婴幼儿，你该怎么选择
111. 自制食物还是购买婴幼儿食品
112. 让婴儿哭还是安慰他们
113. 让婴儿睡大床还是婴儿床
114. 孩子喝饮料，使用吸管还是直接饮用
115. 给孩子买奶昔还是冰淇淋
116. 孩子应该专注于一项运动还是尝试许多运动
教导青少年，你该怎么选择

- 117. 青少年的健康饮品，酒还是软饮料
- 118. 电脑放在哪里？卧室还是客厅
- 119. 青少年的作息安排，睡懒觉还是早起
- 120. 面对孩子的要求，说“可以”还是“不可以”

第十一章 营养信息的内幕
日常营养摄入量指数(GDAs)

脂肪的真相揭秘

盐的真相揭秘

糖的真相揭秘

如何判断营养成分含量的高低

维生素和矿物质

· · · · · (收起)

[拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择](#) [下载链接1](#)

标签

生活

健康

饮食

选择

心理学

英国

有趣

关乎选择

评论

略读。有些参考价值。

对付选择焦虑症的办法就是简单粗暴给答案。有些建议还是值得一瞧。at
西西弗北城店

生活的每个细节都值得推敲。

人生就是一个接一个的选择，这本书在很多方面直接给了明确的答案，不含糊，不过，很多选择我们都觉得答案。

以为能是独特的思考决定方式，但是所有都按照营养学的判断了。

竟然是一本生活小常识的书O(∩_∩)O

太差了。质量差，内容差，这样出的什么书啊？太差了

这不是写给国人的。

如果你计较每样食物对健康的微小影响 这本书就不错

读完让人忍不住吐槽，书里的那些问题真的能算做问题么？！看了都觉得浪费时间

日常生活选择题题解集，部分国内用不上，大部分都是常识，难得有人总结一下也成了一本书。居然漏了十几页，邮电出书也太粗心了。

想起一句西谚，早餐吃得像国王，午餐吃得像王子，晚餐吃得像平民

中午书店半小时翻完的被封皮吸引以后喝卡布基诺

减肥书一本

14.06.12

内容比较简单，更适于欧美的习惯，但总体对于我这种有选择恐惧症的人来说，看看总也有收获，有时，二选一比多选一要困难许多。

随便看看就算了。。。

比较快餐的阅读，但也有好的经验分享。融入生活。

特别有意思的一本小册子，很多生活中的琐事都以一定的标准帮助做出选择，并且说明了选择的标准，或者原因。英国人写的书，不是所有的选择都适合我们的生活。

一本可以快速浏览的书，虽然谈不上多少营养，因为很多道理大家都懂的，之前也一定看到过，但是会不会照做可就不一定了。

比如对自己好的话，周末是该早起还是睡懒觉呢？我一直知道是早起好，但因为加班熬夜缺觉，就觉得睡眠不足，还是会刻意赖床。一觉睡到自然醒有时候也是一种幸福。

人生不需要那么多规定，人也不是机器，少些规矩多些自由，也许就不会有那么多的不良情绪或压力下的心理扭曲了。

对于没有严重选择困难症的我来说，此书意义和价值并不大。半个小时看完，over。

书评

从清晨一睁眼开始，我们就开始选择，是起床还是赖床，是吃面包还是吃面条，是走路还是骑车，是坐电梯还是爬楼梯……直到一天结束，我们还在选择，是早睡还是晚睡，是看书还是看电视，是刷微博还是写文字。漫漫长路，有时会有大的选择，如婚姻、爱情、事业、生子，也有小的选择…

作为一名资深的选择焦虑症患者，我马上被目录吸引住了。

喝咖啡时，是喝拿铁还是卡布奇诺？我不知道，在星巴克柜台前巴巴地站了10分钟还没有决定。

相亲时，是一起吃饭好还是喝点饮料就好？我不知道，面对相亲男的邀请，我总是在大众点评上溜达来溜达去不知所措。晚饭时，吃中…

起床——梳洗？护肤？早餐？着装？

工作——上班方式？沟通方式？管理他人？应对挑战？午餐？

下班——外出约会？购买食物？回家做饭？家务活？睡觉——睡前准备？应对失眠？

周末——购物消费？锻炼身体？孩子——照看婴儿？教导青少年？

120个生活和工作中的常见选择，告…

为了凑亚马逊满200减50而随意购买的，浪费一杯星巴克拿铁的钱不要紧，浪费时间就非常可惜了！

如果经常看时尚杂志和各种生活小贴士，完全不用再看这本书。而且此书的饮食建议完全就是为欧美人量身定做的，各种奶酪，黄油，花生酱。。。。

在购物建议那一章，前一节建议人们网上购…

这本书中的很多内容虽然都是常识，但是全部以科学研究作为依据，具有权威性。这一点十分重要，因为生活中充斥着太多有关这方面的信息，让我无所适从。因为不是每一个人都有时间去亲自验证每个选择的正确性。

不得不说，该书的封面设计非常特别。

一本小巧的书，里面有关于很多日常生活的看法。对于有选择恐惧症的人来说，非常不

错。该书有一半的内容讲的养生方面的内容，但原书的作者是老外，针对的也是老外的饮食习惯，比如早餐吃普通花生酱还是低脂花生酱等等，因为我平时比较注重养...

都市时尚的人们有着诸多的生活选择方式，哪怕就有如选择喝的咖啡品种都有着太多让人拿捏不定的类型。面对这样多种多样的选择，我们究竟该何去何从呢？

一部围绕着健康生活选择的书册就此面世了。《拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择》以时尚人们喜爱的咖啡类型作...

[拿铁，还是卡布奇诺：1天24小时的120个正确选择](#) [下载链接1](#)