

5:2轻断食



[5:2轻断食_下载链接1](#)

著者:[英]蜜雪儿·哈维博士

出版者:中国商业出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787504485366

★
5：2轻断食法是轻断食开创者蜜雪儿哈维博士独家研究、唯一授权，全球唯一经过验证

、荣获大奖的轻断食方法！



5：2轻断食法一经推出，迅速引领全球生活方式新潮流，快速减肥减压，解放身心灵！



5：2轻断食法荣获2010年英国国家肥胖研究学会最佳疗法奖，是真正瘦得快、能坚持、不反弹、不伤身的轻断食减肥法！



5：2轻断食法比其他减肥法的好处在于，摄入的热量够低，却又不会让你感到饥饿。营养素的均衡完美搭配，让你减脂不减肌肉！



5：2轻断食法由上千人参与临床试验，数据表明，参与者3个月平均减掉10.5公斤，85%的人能够坚持下去，因为不挨饿、不伤身、见效快！

★ 5：2轻断食的作用不仅是健康地瘦身，还能抗癌、排毒、预防三高、抵抗衰老！



5：2轻断食超级适合现代人忙碌的生活节奏，不仅改变你的生活方式，更能帮你超脱心智，得到身心的自由！



5：2轻断食法由作者在2006年正式提出，获得创世纪乳癌防治基金会和世界癌症研究基金会等慈善机构的支持后开始研究，是由真正意义上的轻断食开创者和奠基人创造的奇迹。

★ 生机饮食养生专家王明勇、生机饮食传道人欧阳英、美女营养师赵函颖倾力推荐！



随书附赠国家高级营养讲师陆雅坤私人定制，最适合中国人身体特征及生活方式的5：2轻断食食谱！助你完美轻断食，享瘦一辈子！

5:2轻断食是什么？

一周5天正常吃，只需2天对饮食稍加节制，3个月轻松减掉10公斤。

2天轻断食期间，吃正常饮食的1/3左右。

轻断食期间不会感觉挨饿，反而头脑更清醒，身心更愉悦。

蜜雪儿·哈维博士的科学实验证实，轻断食不会伤胃、伤身体。

5:2轻断食的开创历程

2006年，蜜雪儿·哈维博士及合作者提出并开始“5:2轻断食法”的临床研究。

2010年，蜜雪儿·哈维博士的“5:2轻断食法”获英国国家肥胖研究协会最佳疗法奖。

2012年，英国BBC根据蜜雪儿·哈维博士的轻断食研究成果制作了电视专题节目，使之成为风行全球的新生活潮流。

2013年，各种轻断食图书层出不穷，但其方法均未经科学验证。作为全球唯一经过长

期研究、临床验证的轻断食方法的开创者，为了正本清源，使读者免受伤害、获得真正的轻断食疗效，哈维博士把多年的研究成果写作成书，于英国出版《5:2轻断食》。

2014年，蜜雪儿·哈维博士唯一授权，中文简体版《5:2轻断食》震撼登陆中国内地。

5:2轻断食的惊人效果

和普通节食减肥相比，因为只需每周节食2天，5:2轻断食更有效、更容易坚持。

使用5:2轻断食减肥法，三个月平均减重10.5公斤，85%的人能够成功坚持下来；

而使用普通节食减肥法，则三个月平均减重6.3公斤，坚持者仅40%，且极易反弹复胖。

数据来自蜜雪儿·哈维博士为验证5:2轻断食的效果所做的临床试验，先后共有1000多位女性参与。

作者介绍:

蜜雪儿·哈维博士 (Dr Michelle Harvie)

轻断食法奠基人，十七年来屡获殊荣的饮食学研究者。2005年获英国营养师学会颁授的萝丝西蒙奖（最佳营养学研究成果奖），2010年以5:2轻断食的研究成果获得英国国家肥胖研究学会的最佳疗法奖。

汤尼·豪威教授 (Prof Tony Howell)

曼彻斯特大学肿瘤医学教授，专攻乳癌治疗超过三十年。他是创世纪乳癌防治基金会的研究总监，发表过超过六百篇科学论文与书籍专章，主要讨论乳癌生物学以及由肥胖导致的乳癌治疗与预防的文章。

目录: 第一章 5：2轻断食开启减肥新法门

5：2轻断食瘦的更健康，美的更快乐

减肥总是失败，你的方法大有问题

如何寻找最有效的减肥法

一周轻断食两天便可成功减掉体重？

世界上第一套被证实的5：2轻断食法

5：2轻断食法就是要让你瘦，且瘦的健康

利用5：2轻断食法减少热量摄入的好处不止是美丽

问答集

第二章 什么样的人适合5：2轻断食减肥法

不论你有多少要减肥的理由，5：2轻断食都能帮你达成愿望

查查看，你的身体质量指数是多少

身体脂肪量也是决定你是否要轻断食的因素，该如何衡量？

腰围脂肪对健康至关重要，如何得知腰围超标

下定决心，是5：2轻断食发挥作用的关键

轻断食前先解决掉影响你减肥的负能量

感知身心状况，为5：2轻断食做准备

为实行5：2轻断食做好事先准备

想要减肥成功，制定详细计划是关键

第三章 轻断食2天，少吃点就能瘦

以前的减肥方法完全禁食，5：2轻断食是正常饮食不挨饿

超级简单可行的5：2轻断食饮食法
如何让素食者在轻断食中保持营养均衡

问答集

第四章 非轻断食日，地中海式饮食让你越吃越瘦
5天正常吃，热量控制在1800卡

蛋白质

碳水化合物

非轻断食日 “一日五蔬果”

脂肪

水

纤维质

乳制品

盐分

问答集

第五章 实行5：2轻断食法的7个步骤

七个步骤让你逐渐接近目标

第一步：去超市前先列好购物清单

第二步：不要忘记检查饮料的热量

第三步：避免用餐时看电视、聊天、听音乐

第四步：拒绝超市里的“减肥”食物

第五步：管理你的期望，不轻易放弃减肥

第六步：监督减肥进度会让你更有信心

第七步：记得犒赏你的每一个小成就

问答集

第六章 为了瘦千辛万苦，原来关键在于“防止复胖运动”

让运动成为二日轻断食者的健康护法

运动帮助你减掉更多体重的同时保有你的肌肉

运动的前期准备

根据自身条件，选择最适合的运动

运动十二周之后需要根据实际情况做出调整

问答集

运动中过程中的问题处理

第七章 让轻断食效果事半功倍的6个建议

你已经成功减掉了重量，防止复胖是个重要议题

你的身体与减肥前的不同

维持体重的第一步：实行一日轻断食保养法

维持体重是另一场赛局，做好心理准备是关键

假如你又复胖了，问题出在哪里

你是已经达成目标，还是停滞不前

第八章 做好轻断食前的过渡，让“节食”毫无存在感

4周餐饮计划帮你度过5：2轻断食前几周

第一周

第二周

第三周

第四周

素食者第一周

素食者第二周

素食者第三周

素食者第四周

第九章 轻断食日的轻食料理，营养均衡不挨饿

轻断食烹饪注意事项

盐与糖

轻断食那两天的参考食谱

早餐

酸奶汤品
沙拉与轻食
鱼类和海鲜
鸡肉与火鸡肉
肉类
素食主餐
活力饮品
第十章 非轻断食日这样吃，一日三餐任你搭配
地中海式饮食
非轻断食日那五天的参考食谱
早餐
汤品
沙拉与轻食
鱼类与海鲜
鸡肉与火鸡肉
肉类
素食主餐
甜品与点心
结语
附录A我有多少脂肪
女性身体脂肪所占比例简表
男性身体脂肪所占比例简表
附录B 在轻断食那两天每一种食物可吃多少
轻断食日每种食物可食用量
附录C 非轻断食那五天每一种食物可吃多少
非轻断食日每种食物可食用量
附录D 食物份量速查表
附录E 前十大富含纤维质的食物
附录F 如何在日常活动中纳入更多的体能活动
附录G 十二周运动计划
致谢
· · · · · (收起)

[5:2轻断食_下载链接1](#)

标签

减肥

健康

轻断食

瘦身

改善体质

正能量

值得一看

保健

评论

先看的BBC纪录片再来看的书。其实我觉得用“节食”更准确，节制饮食。跟当年慧卿轻体的很多理论很像，但是节食的2天里更极端一些。与其说减肥不如说可以量化的健康吸引力更大些。

不好 太随意了

有些建议还是不错的，附的食谱也很认真

可行，废话多。

2017.21 夸大了，不必出书。

感觉比较实用，正在尝试。可对照此书详细操作。注意控制糖分摄取。

4星给书中的营养学+运动知识……实践、实践、实践，我要马甲线！！！！！！

更适合外国人呢，不过附送的中国人食谱倒是很有用

从书的结构上，给一颗，减肥给一颗，要是能瘦，再给一颗

对我这颗中国胃不是很友好

去了解科学

就是1周 5天吃 2天不吃

就当买了本食谱吧

暴饮暴食的时候开始背古诗词，居然不想吃东西了，果然唯有文学才能治愈人

#为了抑制食欲我都看了些什么

#买这种书就是浪费钱 设计的都很好 只是那些餐我没办法做啊
而且最近瘦了点也是因为心情不好

2018.80 食谱还有点用，其他都是老生常谈

#書友集记录# @書友集

可以尝试的方法，主要是忙起来没时间做饭很蛋疼，另外马上过年又要贴膘更伤心……

弃

地中海饮食……有几个人能坚持下来？

[5:2轻断食 下载链接1](#)

书评

首先从外观上看，挺大挺厚的一本，可实际上，字很稀疏，纸张也偏厚实，所以，实际上只有250页，这里还包括后面的差不多一百来页的食谱，所以，这本书的正文其实也就一百五十页吧。这是一个译本，原作者是英国的一位营养学博士和一位肿瘤教授。封面上的话，很诱人，“不用挨饿…

废话真多。
轻断食真的好，我做了一大堆实验，七八成都减肥成功了，轻断食有科学依据还能防癌，肥胖很不好，你们一定要用这个方法，但是用了不保证你一定减肥成功。我有一大堆抽象的科学食谱，你们一定要用我的，不然会失败，好现在让我们开始。
以上概括废话一堆结构杂乱的全…

很不错的书，不需要以强硬的节食法来减肥，而是需要合理的轻断食来保养身材，既健康，又感觉很温暖。因为不用挨饿，而是一周用两天的时间来轻断食，所以减肥也变成了一种乐趣。因为有了乐趣，心情很好而且又保持了身材，真是一举两得。学习书中的方法坚持了一段时间，真的…

管住嘴、迈开腿，生活才美！书里说得很好，再也不觉得不让吃饭就是活受罪了，只要想想能变美、变健康、变长寿，就毫不犹豫地拉着家人朋友一起轻断食啦！看了书，对

饮食与营养又有了新的认识，现在看到披萨、冰激凌、烧烤……再美味的东西在我眼里都变成了热烘烘的热量！换算成...

作者在国外还挺有名气的，在国外也见到过她的书，不知道国内翻译的怎样的。轻断食其实就是懒人减肥法，减肥无非就是运动和少食，懒得运动就只有少吃，5：2轻断食其实就是告诉你如何不痛苦的节食从而达到减肥的目的

减肥大计迫在眉睫，苦于没有好的减肥方法，想瘦瘦不了的苦恼谁来解。这本书对于我们来说简直就是福音啊！断食就是健康节食的秘诀。。。另外选择这本书的动机是出于瘦身，买了之后发现里面的图文都非常精致，看得简直停不下来。

[5:2轻断食_下载链接1](#)