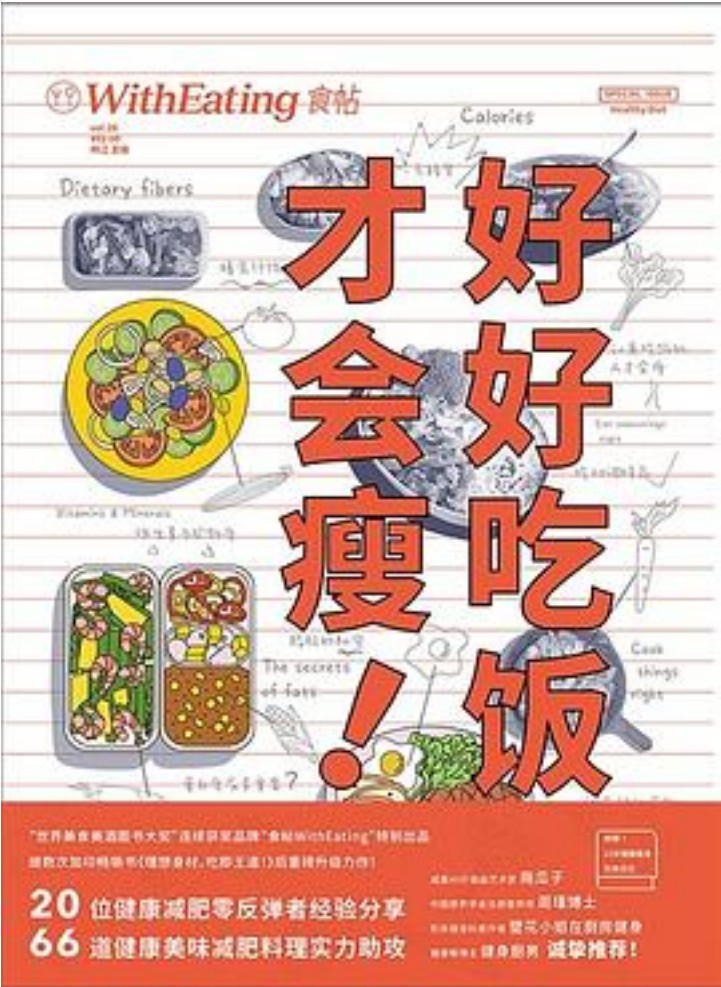


食帖26



[食帖26_下载链接1](#)

著者:林江

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-4

装帧:平装

isbn:9787508694887

· 减肥不等于“不吃”或“少吃”，恰恰相反，想要真正减肥成功且不反弹，必须“好好吃饭”。理想的“瘦”也不等于“纤弱如柴”，而是指心灵的轻盈+身体的健美。

• 这本书将颠覆你对减肥的既往认知！本书围绕如何科学健康地吃出理想身材，探讨现代人发胖的真相，揭开断食、节食等错误减肥方式的问题所在，并提供20份健康减肥零反弹者的经验分享+66道健康又好吃的减肥料理做法，帮你重塑愉快减肥+健康饮食的路径与信心！

• 营养到底有多重要？一本书重新认识关键营养词汇：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素与矿物质、膳食纤维、水分、卡路里，聪明地摄入营养，不挨饿也能轻松瘦身。

• 究竟怎样好好吃饭？一本书重新解读「好好吃饭」的定义与方法：健康食材选择方法 | 吃对调味品 | 好吃不“胖”的烹饪方式 | 控糖饮食全解说 | 营养三餐组合方案 | 上班族瘦身便当灵感

• 附赠必备实用工具：食材营养信息表 + 轻松运动图解攻略 + 21天健康瘦身饮食日记

• 人气内容品牌食帖WithEating，继畅销书《理想身材，吃即王道！》后重磅升级力作，284页全新内容，精装全彩印刷，信息量+收藏感兼具。

• 减重40斤插画艺术家 南瓜子，中国营养学会注册营养师
周瑾博士，形体健身科普作者 壁花小姐在厨房健身，健康餐博主
健身厨男等多位营养师与健身博主，诚挚推荐！

作者介绍:

「食帖WithEating」是一个有关“食物与生活方式”的内容品牌，擅长以“食物”为切入点，与人文、旅行、家居、设计、艺术和阅读等多种生活方式相连接，展现不同的生活样本，及其背后蕴含情感温度的生活美学。

2015年至今，「食帖WithEating」已出版25本《食帖》系列特集书，以及《孤独的泡面》《食帖的节气食桌》《哇！沙拉的教科书》《明天做什么吃呢？松浦弥太郎的料理笔记》《这是我的料理手账》《孤独的吃吃吃》等多本畅销书，并于2017&2018连续两年入选“世界美食类图书大奖赛”全球美食出版物。除出版领域，食帖也常年活跃在微博、微信公众号、bilibili等网络平台。

目录: Opening

你只有一生6

后来，他们都瘦了9

Chapter1理论篇16

无可取代的碳水化合物18

脂肪的秘密22

蛋白质有多重要？27

如水一般轻盈32

维生素与矿物质：别小瞧了微量营养素36

膳食纤维：我为何总被忽视？42

卡路里：想说爱你不容易47

认真吃饭的人，才会瘦58

吃对调味品63

为真实的食物辩护69

没有错的食物，只有错的做法74

Chapter2实践篇78

谁都可以拥有，曾经不敢想象的人生80

自然×自由×自信×自己96

美食穿肠而过，英雄永存于心110

与食物和解，才能找到生活的平衡点115
究其本质，是健康生活方式的建立134
坚持下去，自律就会成为你的常态146
无论胖瘦，每个人都是宝贵的156
健康也美味的三餐计划164
我的一人定食188
晨间能量果蔬汁指南212
我们为什么要控糖？ 224
人类生来就适合“控糖” 232
控糖甜品大作战！ 237
上班族怎么做健康便当？ 242
四种“诱惑”时刻怎么吃？ 258
Chapter3工具篇266
轻松运动图解攻略268
参考文献280
食帖出版物零售名录284
插页食材营养信息表
别册21天健康饮食日记
· · · · · (收起)

[食帖26 下载链接1](#)

标签

饮食

食帖

减肥

杂志

美食

中国文学

北京·中信出版社

科普

评论

知识点还可以，趣味性不足

在看了在看了。求求了今年夏天让我体会一下衣不蔽体的乐趣吧T T

补标记。

食谱太赞了啊已经试了两三个了，都好吃！

科学有启发～自己便当做不到，辅食还是很好玩的～

前面博主那些好废话啊……菜谱太少了而且日式西式偏多 材料不好买

基本没用

1200bookshop搞活動世界閱讀日買的，迅速看完了。

看完只想做吃的 不想运动

开始吧

我很喜欢，给自己的早餐午餐晚餐又get了不少菜单！

好好吃饭才会瘦，冲着书名买的。刚收到，翻了一下，内容对得起这个书名。

以为是杂志书，没想到这么扎实，作为一本讲健康减肥饮食的书来说，信息很全面了。

食帖忠粉每本必入~

今年（目前为止）买的最有用的一本书。

采访的人太多反而导致都谈的不深，而且给的食谱都不够简单

难得看一本饮食书激发你少吃，学习正确的饮食模式，好好吃饭好好瘦。

懒人搞不掂

部分知识补充

关于塑身，写的太浮于表面；关于食帖，又不够有趣，还那么贵。。。不值

[食帖26 下载链接1](#)

书评

一本简单的营养学小知识书，讲述了生活、食物、状态的关系。

“每当我坚持不下去的时候，就是认为自己并没有在自我预设的时间里达到目标的时候。之前我会难过失望,甚至产生抑郁情绪。现在我明白了，没有期望就没有失望。我们不需要去坚持，而是去坚信。坚持是需要去克服很多苦...

[食帖26_下载链接1](#)