

# 空腹力革命



[空腹力革命 下载链接1](#)

著者:石原結實

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2009-2-25

装帧:平装

isbn:9789862290385

現代人生病的許多原因，都是因為吃太多！要喚醒體內沉睡的自癒能力、甩去危險脂肪

贊肉，鍛練「空腹力」是最簡單又有效的方法！

聽到「空腹」一詞，可能會想到飢餓精神，或是覺得「幹嘛要活得這麼辛苦？」事實上，會有這種感覺，是因為我們已經習慣吃飽飽的生活，只要肚子有點餓，就會立刻伸手去拿身邊的食物來果腹。

其實，所謂的「空腹力」，絕對不會讓你覺得痛苦；而且，隨著「空腹力」的鍛鍊，身體狀況會越來越好，也會讓你覺得心情很舒爽，因為這才是人類原本最自然的狀態！

「空腹力」的效果是非常大的，不但能讓血液更清、更乾淨，還能提高免疫力、維持健康，甚至提高患者的病後康復能力。而且這種方法還能讓我們毫不勉強地、安全地收到減肥效果，讓自己變得更苗條；實際上如本書所述，有些人確實在三個月內減重了八公斤、在半年內減重了十公斤。像那樣在幾個月內減重幾公斤的情形，其實非常普遍！

日本知名醫學博士～

石原結實首創的「空腹力」，方法簡單、效果好，又不會造成壓力，是所有飽食終日、血液充滿雜質的現代人，不可不看的新健康飲食法！

作者介紹：

★ 日本最受歡迎健康暢銷書醫學博士！

★ 著作累積銷量超過100萬冊！

★ 首創石原式健康飲食法，幫助無數病患重獲新生！

★ 日本首相、衛生署長、醫師同業……無數名人專家信賴的養生權威！

目錄：

[空腹力革命 下載链接1](#)

标签

养生

健康

空腹力

空腹力革命

減重

空腹力~

石原結實

肉身地景

## 评论

重读一遍，还是很棒的书。

[空腹力革命 下载链接1](#)

## 书评

空腹力真的能让身体自愈吗？应该怎么来看待并开展空腹力革命呢？这些都是需要我们来关注的问题，这种打破惯性思维方式和传统专家观点的全新理论和健康保健中的颠覆性的理念让人欣喜的同时也会产生几分质疑，下面来说说我所认为的空腹力革命的是与非吧。空腹力革命的...

看了一下，觉得里面的逻辑真的很扯淡。

比如他说空腹力能提高免疫力的时候说“当我们饿着肚子的时候，血液中的养分会不足，使得白细胞也跟着饿起肚子来，如果此时细菌入侵，或是产生癌细胞，白细胞自然会去吞噬它们，也就代表免疫力提高了”。这算什么逻辑？这完全是把白细胞拟人化，试问...

空腹力革命 温暖身体 断食 去除血液杂质

- 1.关于没有食欲的解释，原来之前自己吃太多了，善哉善哉
- 2.关于饭后想睡觉的解释，挺好，以后可以光明正大的不吃早餐了
- 3.一定的空腹更有力量 思维更敏捷
- 4.血液有杂质，体内囤积有废物，身体就会出现异常，连带发生情绪低落乃至抑郁。 ...

[空腹力革命\\_下载链接1](#)