

《心灵择食（6月专享）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年03月01日

开本：128开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：25090672

编辑推荐

1. 养生类超级畅销书作者邱锦伶全新作品。邱老师曾任北京同仁堂台北旗舰店养生咨询师，是孙俪、舒淇、蔡依林、柴智屏、朱孝天等众多明星的养生顾问。
2. 十年咨询精华总结，保证你看后惊呼："原来我这么多年都吃错了！"
3. 孙俪亲证后推荐：照着邱老师的饮食规则，我自己感受到了健康和外形上的改变，因此也到处跟朋友宣传择食。我生*胎的时候还不认识邱老师，怀二胎时照着邱老师的方式吃东西和照顾自己，整个孕期心情都很平稳，所以我真的相信吃的东西和情绪是有关联的。
4. 随书附赠超值"30天心灵择食手账"，助你在一个月内变瘦变美变精神。

内容简介

这本书是邱锦伶的情绪食疗书。邱老师告诉你身体和情绪有非常紧密的对应关系：容易负面思考的人可能是因为心脏无力；长期忧郁会造成肠胃问题；看不开、钻牛角尖是因为肺虚；容易受惊吓是因为肾虚.....其实只要学会简单的食物调整，就能够为自己带来正能量。这本书由案例和对应的解决方案构成，教你如何吃对东西，让身体健康，让心灵变强，为自己的人生找到出口。

本书可以帮你改善以下精神状态：

压力大，心烦意乱

总担心会发生不好的事

总是被打击，无精打采

很努力去做事，却得不到别人的肯定，心好累

[显示全部信息](#)

作者简介

曾任北京同仁堂台北旗舰店养生咨询师、廖叔叔健康屋健康咨询师。在她的职场生涯中，曾经是叱咤一方的女强人，但历经人生种种挫折与低潮之后，跨领域走上养生这条路。为很多知名艺人和商界人士做过健康咨询，累积多年养生经验。著有畅销书《吃到自然瘦》《瘦孕》。

目录

孙俪推荐序 邱老师教会我对食物的断舍离 001
徐嘉樯推荐序 择食之后，体会到由内而外的改变 003
周湘琦推荐序 选对食物，让自己拥有健康和正能量 005

自序：倦怠、悲观、不自信？因为心脏无力！
情绪不好又无法倾诉，那就心灵择食吧 002
因为没有勇气改变，所以要一直忍受不满吗 004
想清楚自己到底要什么，其他该牺牲就得牺牲 007
四十岁开始当学徒，我都经历了什么 011
健康应该是只靠吃就能解决的事 013

情绪一：焦虑
压力大，心烦意乱 016
调理重点：疲倦、怕吵、失眠、暴食

总担心会发生不好的事 024
调理重点：失眠、咽喉反复发炎

无法兼顾家庭和事业 032
调理重点：皮炎、没有食欲

情绪二：愤怒
工作忙碌常误餐，一到晚上却如猪附体 040
调理重点：暴躁、便秘、痔疮

有些人特别烦，总叫人帮忙还爱唠叨 048
调理重点：无明火、胃酸反流、便秘

情绪三：挫败
我靠购物缓解压力、取悦自己 056
调理重点：长黑斑、肤色暗沉、口臭

总是被打击，无精打采 063
调理重点：情绪低落、嗜吃甜食、容易疲倦

情绪四：不平
凭什么别人混日子都有钱拿，而我要朝九晚五累死累活 072
调理重点：小腹肥胖、不喜欢跟别人起冲突

这是个看脸的世界，我努力有什么用 079
调理重点：快走或说话时容易喘、易受惊吓

情绪五：嫉妒

伴侣太优秀，导致我患得患失 086

调理重点：口干舌燥、半夜醒来睡不着、腰部肥胖

我觉得别人的老公好，就要抢过来 094

调理重点：饿或紧张生气时会手抖、盗汗、头发毛糙、脸上长黑斑

情绪六：悲伤

婚内出轨，但又无法跟喜欢的人在一起 104

调理重点：脱发、啤酒肚、体力衰退

十年感情，他劈腿三年 113

调理重点：长痘、月经不调、多囊卵巢综合征

离婚后，我觉得自己很失败 123

调理重点：荨麻疹、头痛、健忘、全身疲劳疼痛

情绪七：自卑

没有人在乎我 136

调理重点：痛经、子宫肌瘤

一切都是我的错，我不值得别人对我好 145

调理重点：妇科炎症、脸色蜡黄、睡不饱、乳腺癌

情绪八：讨好

很努力去做事，却得不到别人的肯定，心好累 156

调理重点：肩颈僵硬、背疼

情绪九：愧疚

婚后出轨，良心难安 166

调理重点：子宫肌瘤

情绪十：逃避

恐婚，相爱的人不能只是在一起吗 176

调理重点：气喘、胸闷

害怕跟别人起冲突，很多事都懒得在乎 183

调理重点：手脚冰冷、没有食欲、感冒

父母不和，不想回家 190

调理重点：脸上长斑、脱皮、头发油、头屑多

择食同学心得分享

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)