

<<幸福有12种颜色>>

图书基本信息

书名：<<幸福有12种颜色>>

13位ISBN编号：9787500695400

10位ISBN编号：7500695403

出版时间：2011-1

出版时间：中国青年出版社

作者：蒂娜·邓恩

页数：218

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<幸福有12种颜色>>

内容概要

我们必须认识到，健康与好的饮食习惯是密不可分的。

保持健康、充满活力、拥有愉快的心情最简单、最经济有效的办法就是多吃水果蔬菜和其他具有自然植物色彩或植物营养素(详见词汇表)的食物。

饮食指南建议每天至少吃五份水果和蔬菜，这本书也将激励你和你的家人每天吃五份或更多的水果蔬菜。

健康、多彩的食物有助于身体排毒，确保你一整天都能够精力充沛。

即使是家中最挑食的成员，也会对你以色彩作为饮食指导的方式感到新奇，并接受以此制定的每周饮食计划。

这本书中提到的所有蔬菜和水果都很常见，本地都有栽培，因此你可以买到新鲜的有机原料。

<<幸福有12种颜色>>

作者简介

作者：（爱尔兰）蒂娜·邓恩（Tina Dunne）蒂娜·邓恩（Tina Dunne）世界资深家庭经济学和健康科学专家，致力于自然疗法以及营养学的研究与教学。

同时她在将色彩理论和心理学应用到生活的研究方面也有很深的造诣。

她创办的“生活方式”公司向大众提供营养、健康、生活方式等方面的指导，并使他们从中受益。

她还运作了一个名为“味道”的烹饪节目，得到了众多观众的欢迎和喜爱。

蒂娜目前在爱尔兰的自然疗法学院讲授营养学等相关课程。

并且是《Food and Wine》杂志和《Irish Times》报纸的撰稿人，也在《Wexford Echo》中撰写专栏。

同时她还是很多饭店的营养顾问。

<<幸福有12种颜色>>

书籍目录

致谢多姿多彩的生活你的色彩个性红色橙色黄色绿色蓝色/靛蓝色紫色粉红色金色黑色白色棕色银色色彩星计划你的食物个性和生活方式计划词汇表

<<幸福有12种颜色>>

章节摘录

插图：粉红色让人感到放松和平静，所以可以用来营造烂漫的氛围。

人们发现粉红色具有镇定效果，能够镇压敌对和焦虑的行为。

一种叫做贝克-米勒粉红色的色调被广泛地运用于警署拘留室和精神科病房中。

研究表明暴露在粉红色前2.7秒内即可减缓肌肉的力量。

在困难和紧张的情形下可以使用这种积极、镇定的色彩。

粉红色也是一种非常富有吸引力的色彩，它柔软、缓和、没有威胁，能使人们自动向穿戴者靠拢。

如果你想要发挥自己艺术或音乐方面的才华，粉红色能帮助你找到灵感。

青少年可以穿戴明亮的鲜红色调——橙红色和兰花色。

排卵和行经期，粉红色可以帮助缓和不适感。

在绝经期早期，粉红色可以起到平静和抚慰的作用。

尤其是象征着成熟的玫瑰粉红，对帮助女人实现绝经期转变是非常有益的。

<<幸福有12种颜色>>

编辑推荐

《幸福有12种颜色:透析幸福生活的色彩DNA》：找到自己的幸福专属色，详解色彩人际关系，品味7种营养食物，解密9种色彩个性，制定1个色彩星计划，提升魅力的100条色彩建议。

<<幸福有12种颜色>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>