

# Contents

## 目 錄

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一章 | 話說從頭              | 1   |
| 第二章 | 關鍵要素              | 19  |
| 第三章 | 信心                | 37  |
|     | 上帝的大能             | 39  |
|     | 我們的責任：在於改變        | 49  |
| 第四章 | 食物                | 59  |
|     | 具備療效的食物：我們該吃什麼？   | 62  |
|     | 有害食物：什麼是我們該避免的食物？ | 94  |
|     | 計劃你的健康飲食生活        | 117 |
| 第五章 | 運動                | 143 |
|     | 成為但以理式強健          | 145 |
|     | 發現動力              | 153 |
|     | 化為行動              | 169 |

|     |                |            |
|-----|----------------|------------|
| 第六章 | <b>專注</b>      | <b>177</b> |
|     | 改變大腦，改善健康      | 179        |
|     | 心意更新           | 191        |
|     | 態度與目標          | 204        |
| 第七章 | <b>朋友</b>      | <b>215</b> |
|     | 關愛社群的恩賜        | 218        |
|     | 基礎             | 226        |
| 第八章 | <b>活出但以理生活</b> | <b>237</b> |
| 第九章 | <b>但以理式強健</b>  |            |
|     | <b>40天健身挑戰</b> | <b>249</b> |
|     | 但以理式強健：每日玩樂活動  | 253        |
|     | 但以理式強健：健身      | 266        |
| 第十章 | <b>40天飲食計畫</b> |            |
|     | <b>為健康而吃</b>   | <b>271</b> |
|     | 但以理飲食計畫：排毒篇    | 281        |
|     | 但以理計畫食譜        | 291        |
|     | 華人飲食           | 318        |
|     | 港澳飲食           | 321        |
|     | 五道排毒食譜         | 328        |
|     | <b>致謝</b>      | <b>331</b> |