

211健康餐盤與禁食實踐



目录



课程简介
适合对象
核心内容
课程安排
课程亮点



PART 1

课程简介





课程简介



课程名称： 211健康饮食课程招生

主题： 《211健康餐盘与禁食实践》

从圣经角度探索健康饮食与属灵更新

课程目标：

健康不仅关乎身体，更关乎灵命成长

学习通过饮食与禁食建立健康的属灵体质





PART2

适合对象





适合对象

- ✔ 渴望改善身体健康与属灵成长的主内家人
- ✔ 关心家庭饮食健康，寻求平衡饮食与信仰关系的福音朋友





PART 3

核心内容





核心内容

211健康餐盘： 如何选择正确的食物搭配？

禁食的圣经背景与科学依据： 禁食如何改善身心灵健康？

细胞自噬的秘密： 身体的自我修复与更新机制

健康饮食与属灵体质： 饮食选择如何反映信仰态度？

168禁食法： 现代生活中的禁食实践技巧

胜过食物捆绑的秘诀： 培养节制生活方式

小组互动与案例分析： 真实故事分享与经验交流

健康目标的设置与计划： 将课程知识融入生活





PART 4

课程安排





课程安排

开课时间

2025年1月4日（周六）

时间

每周六上午8:30-10:00

时长

8堂课

生活

形式

在线直播与线下互动结合

主讲人

陈咏洁老师（与神秘嘉宾）





PART 5

课程亮点





核心内容

实用性：

理论与实践结合，简单易行

全面性：

健康饮食与属灵操练两大主题

互动性：

答疑环节与小组讨论，实时互动

激励性：

通过设置健康与灵修目标，推动个人成长





超有效!



容易執行輕鬆瘦

211餐盤減肥法

健康飲食餐盤

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。
限制牛油、椰子油、豬油和棕櫚油。
避免反式脂肪酸。



蔬菜越多(品種越多)越好。馬鈴薯不算。

多吃各種顏色的水果。



經常活動!

© Harvard University



哈佛大學公共衛生學院
營養資料來源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡
(加微糖或不加糖)。
限制牛奶/乳製品
(每天 1-2 份)
和果汁(每天 1 小杯)。
避免含糖飲料。

吃各種全穀類
(例如糙米、大麥
和全麥麵包)。限制細糧
(例如白米飯、白麵包
和大部分麵條)。

選擇魚肉、家禽肉、
堅果、豆腐和豆類；限制紅肉
(牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉)
和芝士；避免煙肉、火腿、
香腸和其他加工肉製品。

哈佛醫學院
哈佛健康通訊

www.health.harvard.edu





211餐盤

5大黃金法則

食



蔬菜



蛋白質

碳水化合物

我為什麼

禁食3年？

黃國倫 牧師



10
53:47



加我粉丝团

为何我已11

为什么我在去年的时候





来!最年轻的开始



211与我的故事



PART 6

预备您的心





预备您的心

买211餐盘：“工欲善其事，必先利其器”211餐盘是你的“秘密武器”。一半是蔬菜，1/4是蛋白质，1/4是全谷物。

每天记录体重：拿个本子，每天清晨如厕后站上体重秤，记录你每天的体重！

购买体质称：让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的，记录会让你更有动力！

购买体质称：让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的，记录会让你更有动力！

换好油，告别坏油：把大豆油、玉米油那些“便宜的假朋友”扔了！换成橄榄油、亚麻籽油这些“健康真朋友”。



预备您的心

当了解“糖毒”与“醣毒”：

1) **糖毒**：过量的糖分摄入会导致胰岛素抵抗，这是糖尿病的前奏；它还会让你疲惫、皮肤老化、甚至加速体内的炎症反应。隐形糖就在很多日常食品里，比如奶茶、加工零食、甚至是一些所谓“健康饮品”。

2) **醣毒（高碳水化合物的过量摄入）**：

白米饭、白面条、白面包这些精制碳水，其实就跟吃糖没太大区别！吃得太多不仅容易发胖，还会快速拉高血糖，增加糖尿病风险。醣毒的积累会让人感到疲倦、体重增加，甚至影响免疫力。