

食疗案例051-074

051 新客户食谱

一月食谱第一次

客户类型：食谱新客户

客户信息：

身高：156cm

体重：50kg

过往身体情况：体质较弱没精神，上楼梯会喘，非常怕冷，湿寒都很重。有慢性荨麻疹。去年十月出车祸膝盖果髌骨断了，目前正常行走没问题，但跑跑跳跳一会就会有刺痛感。

平时饮食习惯：肉类菜只会做鸡鸭猪肉

过敏源：虾、酒精

平时作息：11点睡7点起

每月饮食花销：1000元

一个月食谱预算：800元

其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

新做

一
周
食
谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。

体质弱：保持乐观向上，建议养成规律的作息时间避免熬夜。

湿寒重：晚上休息前可以将姜切片或拍碎放在热水里泡泡脚。

慢性荨麻疹：可以在热水里放小苏打或浴盐进行浸泡15-20分钟，也可以用冰毛巾进行冷敷。

052 食谱反馈 & 新食谱

旧食谱反馈：

家好！谢谢家本月为我制定的食谱，这次的食谱真的轻量化了很多，执行的舒适程度很高（请尽可能按这个任务量继续吧，真的省太多事了），也就有时间空出来照顾点别的事了，谢谢家！

本月作息和运动量更加改善了一点，饭也注意尽量按时按点吃了，喝水嘛这个确实是容易忘，睡眠就比较玄学，尤其是这个月莫名还挺容易做噩梦，但睡的好的时候整个人状态都不一样，没有那么容易疲劳，睡眠可能真的挺关键的。运动也不会像以前那么吃力，整体来说就是身体素质开始变好了。

执行前两周的时候胃老出状况，也挺奇怪明明这次食谱里全是养胃的，就觉着可能是换季着凉辣吃多了之类，一阵子胃好了之后又突然胃口大开，感觉好几年都没这么有食欲过了，食量翻了一倍不止，多吃了不少东西，也可能乱吃了一点东西，体重可能没太大变化，但是人结实了一点，这个月消化系统好像挺忙的，可能它也需要自己调整一下吧。

至于情绪上已经完全没有任何问题。也是因为健康状态变好，不要求着人做事，有点余力去应对，才终于从生活中一些负面影响的人和事里彻底摆脱掉了，这个月开始我才算是能够慢慢拿回自己生活的主导权，这真是一切的基础和根本。我也终于明白那些我想要改变却无力改变的事，只有摒弃了无奈之后才能够真正有所进展。而这无奈的欠缺或许必须等待东风。

仅仅两个月就发生了这么大变化，而且很多都在我以往的生活里从未体验过。再次感谢家，我其实有些困惑这帮我的那么多到底要感谢谁，又想既然帮我的人都没说什么，可能也是不想让我去分谁是谁，还是老实点的好。但这些发生在我身上的改变总希望能都传达得到，你们做的事真的对我太重要了。

一 周 食 谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	粥、馒头、鸡蛋、牛奶	粥、馒头、鸡蛋、牛奶	粥、馒头、鸡蛋、牛奶	粥、馒头、鸡蛋、牛奶	粥、馒头、鸡蛋、牛奶	粥、馒头、鸡蛋、牛奶	粥、馒头、鸡蛋、牛奶
午餐 11:30-12:00	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜	米饭、红烧肉、清蒸鱼、炒青菜
晚餐 5:00-6:00	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花	米饭、西红柿炒鸡蛋、蒜蓉西兰花

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续。

基本信息:

身高:

体重:

病史:

10岁前: 右臂骨折 (接好了, 但有点点歪) 脓疱疮 肠痉挛 腮腺炎

10-20岁: 颈椎病 (11岁就开始有 十五六岁的时候很严重 后来锻炼缓解过一点 但没坚持下去) 胆结石 (易诱发胆囊炎) 脂肪肝 带状疱疹 (水痘) 神经性胃痛 脂溢性皮炎 植物神经紊乱 冷热失调 (刚接触金刚功的时候从上半身骨髓和胸肋里窜出寒气过 然后这个症状就慢慢好了 至今我也不知道这是什么病 发作时火炉边裹十层衣服也一点热不起来, 经常因为这个症状失眠受寒生病, 却不会感冒) 抑郁症 (很严重, 18-21年, 期间有伴厌食焦虑) 右侧输卵管扭转两周坏死形成7cm包块21年腹腔镜取出 (这个东西据说至少长了两年) 近视散光250, 智齿拔了

最近肠胃有点小问题, 不过胃口变好了

月经这个月还没来, 上次月经是三个月所以量很多, 再加马上又拔牙同时又因一些事情动气动得不轻 (金克木, 气生上头浑身发抖那种), 人虚了一阵子, 现已调整好。

饮食习惯: 口味偏咸酸 不吃甜但不排斥甘淡的食材 平常爱吃简淡的, 蘑菇/豆腐/番茄/胡萝卜/木耳/小青菜/粉条/紫菜海带这类比较清爽的菜, 不喜重厚味食材, 不喜欢茼蒿味, 青帮味, 涩味, 腥味, 韭菜味, 偶尔会喜欢香料重的调味 (现在已经不挑了, 能入口就行), 不吃奇奇怪怪的动物 (比如长鱼黄鳝, 泥鳅, 黑鱼, 鳖, 牛蛙, 鹌鹑。。) 但可以吃知了海蜇海参这种 肉类容易做的就行, 白肉>红肉

水果: 大部分都喜欢吃。除了容易上火的, 寒凉的, 还有太甜的。

忌生冷寒凉辣 (黄瓜柿子这种 一点点都不能吃), 不吃韭菜

补充, 任何刺激性味道的食物, 容易挑食 (其实萝卜也有点...

过敏源: 无

作息: 22:00-1:00~6:00~9:00, 稍不稳

每月饮食花销:1800左右 (

一个月食谱预算:1200左右 (

备注:越简单越好 越简单越好

新做

一

周

食

谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续保持！

053 新客户反馈

两月食谱第一次

客户类型：食谱新客户

客户信息：

身高：

体重：

过往身体情况：体质较弱容易累，荨麻疹，
下半身胖还容易肿，代谢慢，头发脱发干枯毛躁，
脸黄，没精神

平时饮食习惯：不爱吃鱼海鲜 豆腐 豆类
不怎么喝汤，爱吃辣，点外卖

过敏源：暂无

平时作息：夜里 1 点 2 点睡10 11 点起

每月饮食花销：2500元

一个月食谱预算：2000元

其他备注：不抽烟不喝酒

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml, 睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
 荨麻疹: 日常生活中要注意多喝水, 保持生环境的整洁、干净。避免用力抓挠皮肤, 避免使用肥皂或过热的水洗澡。日常最好穿一些棉质类的衣物
 代谢慢: 平时可以多锻炼身体, 多运动, 多喝水。避免长期熬夜。每天保证充足的睡眠。
 头发干枯脱发: 平时要多注意不要用手或者指甲用力去挠头皮, 可以用一些正规品牌的护发产品。
 脸黄: 平时要多多喝水, 每晚睡觉前坚持用热水泡脚, 可以加入一些玫瑰花, 红花, 生姜等药材。同时要保持良好的作息习惯。

054 食谱反馈

两月食谱第二次

客户类型: 食谱老客户

【旧食谱 (附图)】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml, 睡眠时间10点之前。每天运动1小时。
 乳腺结节: 1. 敲胆经的方法位置: 每天早上起来, 双手沿着裤线位置来回敲, 哪里酸, 哪里就是毒素淤积所在, 要重点敲哪里。方法: 每天在大腿外侧的四个穴位点, 用力敲打, 每敲打四下算一次, 每天敲左右大腿各五十次, 也就是左右各两下。
 2. 刮肝经的方法位置: 肝经和胆经恰恰相反, 它在大腿的正内侧, 也就是内侧裤线的位置。方法: 每天睡觉之前把双腿弯曲打开, 先从左腿开始, 双手和叠放在大腿的根部, 稍用力向前推到膝盖, 先左后右, 反复推上50遍就可以疏通肝经、疏调肝气, 使肝胆在睡眠中能充分地排毒, 而您做梦都会做美梦。
 3. 陈皮10g, 蒲公英15g加水煮20分钟, 早晚一杯。
 4. 睡前泡脚: 生姜5片, 红花5g, 花椒一小把。做法每周两到三次, 每次10分钟以上。
 皮肤白净: 1. 营养不良 2. 紫外线暴晒 3. 精神压力 建议如果不是过敏的情况尽量不要挑食。 只要出门就围防晒养成习惯, 一年四季。物理防晒也可以。

【食谱反馈】

第一个月食疗反馈:

- ①第一周作息上饮食上调整进入节奏比较迅速, 但是便秘 (带出血) 严重;
- ②第二周处在月经期, 这次经期感觉到的变化有: 一是经期肚子痛的时长有所缩短, 二是以前经前头痛很厉害, 现在从头痛减缓成头晕;
- ③第三周头晕较多, 此外容易头皮发麻, 有连续几天的傍晚和晚上有头皮发麻的症状;
- ④第四周新增一个症状是每天早上起床后 (7点起床) 眼睛非常酸胀涩痛, 滴了眼药水也没有缓解。

客户信息：

身高：

体重：

过往身体情况：

- ①有乳腺纤维瘤病史，做过手术后依旧有很多乳腺结节，乳腺胸口堵塞不舒服。
- ②从两三年前开始脚上皮肤有白斑，从小脸上长有较多雀斑。
- ③体质弱，畏寒，肠胃消化不好，容易疲劳。有过敏性鼻炎，冬天鼻炎严重。情绪不稳定，容易起消极负面情绪；晚上多梦，入睡慢，睡不踏实，醒后也头昏脑胀的。
- ④月经痛，无措施随缘备孕三年依旧没怀上，想今年尽快怀上，明年生龙宝宝。

平时饮食习惯：不吃海鲜海产鱼类和大部分肉类（猪瘦肉可以）；黄豆、黑豆（以往吃这两种豆会乳腺不舒服，酸胀）

过敏源：暂无

平时作息：晚上十点半左右躺床上睡（但入睡慢），早上七点半左右起床，中午一点左右午休一小时。

每月饮食花销：500-800元

一个月食谱预算：500-800元

其他备注：不抽烟不喝酒无应酬；自己一个人做饭不会做较复杂的菜式。

新做

一

周

食

谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续保持！

可以自己选择做法 不必需安食谱的做法做。
今天不要只吃单一的肉

055 两月食谱第二次

三

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							
建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠 按照之前继续。							

056 食谱反馈 & 家庭版食谱

一个月食谱 (复查)

客户类型: 食谱老客户

【旧食谱 (附图)】

	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			

按照之前继续。
下午容易累，中午适当午休一下，在15-30分钟不要睡太久。
没有的用类似替代。

【食谱反馈】

吃食谱第三个月反馈：

我妈说吃了没啥感觉，我吃了也没啥感觉，但是不吃浑身不得劲。

食谱反馈加领新的。

新做

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							
建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。 按照之前备注。							

057 两月食谱第一次

两月食谱第一次

客户类型：食谱新客户

基本信息：

身高：

体重：

过往身体情况（病史）：慢性荨麻疹，最近开始头晕感觉像耳石症，中医说血虚、脾虚、脾湿
喝了半年中药，月经量大，贫血

平时饮食习惯（喜好/忌口）：喜欢吃辣，不能喝纯奶，酸奶还可以，不能吃很多水果吃多了
会痛经很严重，平时饮食早餐火烧包子稀饭，中午从公司食堂打饭（一个馒头两个菜）偶尔外
卖，晚饭基本上不咋吃，下班回家比较晚，饿了吃两口面包垫垫，因为晚上一吃饭就长胖

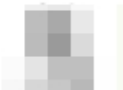
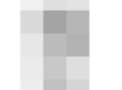
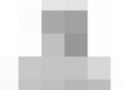
过敏源：坚果类

平时作息：早7点起晚11-12点睡（晚上喜欢熬夜看小说）

每月饮食花销：800

一个月食谱预算：1000

其他备注：周五晚上有时候会出去吃饭，我自己不会做饭，打算让我妈给我做饭带饭吃食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
荨麻疹：坚持早睡，避免加重体内的湿气，少吃生冷的，坚持泡脚，避免抓挠。
每天按摩太白穴3-5分钟。

两月食谱第一次

客户类型：新客户

基本信息：

身高：

体重：

过往身体情况：2，3岁的时候好像得过肝炎，有二十多年的严重痛经，二十多年的严重便秘，气虚血亏，脸色泛黄，有斑。

最近2，3年开始肩膀，背部脊柱周围肌肉酸疼。

最近1年开始经常颈椎带着头疼，恶心，呕吐，心慌心悸，气短，严重的时候不能起床，只能吃止疼药躺床上休息。

今年年后阳过以后就更严重了，颈椎带着头疼最近半年每本上每周发病两次，基本上每2-3天就要吃止疼药。但是我感觉自从跟老师微信联系上，开始查事以后，颈椎疼，头疼就有所改善了。

平时饮食习惯（喜好/忌口）：喜欢咸的，辣的，不喜欢太酸的太甜的。喜欢喝汤，喝粥，汤面，吃蔬菜水果，这类水份多的东西。不喜欢吃米饭，馒头，饼这类水份少干的东西，偶尔吃一次干的东西也行，经常是一天吃2顿。

过敏源：没去医院测过，目前知道的是只要吃海鲜就会起荨麻疹那种红包，只要沾酒精就会头疼，不能喝酒。

平时作息：周一到周五上午9：30-10：30起床，晚上1-2点睡觉

周六，周日因为全天要上课，早上7：00起床，晚上1-2点睡觉

每月饮食花销：3000-5000元，具体没计算过

一个月食谱预算：0-1.5万

其他备注：高人好，我这人不会做饭，也没啥耐心做饭，咱们食谱操作能简单就尽量简单，比如煲汤，煮粥，凉拌，蒸煮半成品，生吃蘸酱，这类我是可以坚持做的，其他的炒，煎啥的尽量避免。

我周一到周五时间比较自由，可以好好按照食谱做吃的，一般是上午9:30-10:30起床，晚上1-2点睡觉，基本上不吃早饭，第一顿饭就是午饭，一般一天就吃2顿，中间吃点小零食，水果，或者喝点中药饮片，养生茶什么的（如果高人批语说“必须早睡早起，我也能积极配合调整一下作息时间”）

周六，周日最忙，每天要工作12个小时以上，早上7:00起床，晚上1-2点睡觉，周六日吃饭时间都很少，没时间做饭，基本上上午就一个鸡蛋，下午晚上简单吃点抗饿的，就是那种几口下去占用吃饭时间少，但是比较抗饿的东西，比如自己煮鸡蛋，外卖点包子，肉，饼，饺子一类的，周六日尽量不安排实谱或者安排煲汤一类的，这样我定时煲一锅汤能喝一整天。工作关系，周六日讲话太多，到下午和晚上经常会感觉气短，气上不来，有没有可以迅速补气，把气吊起来的中药饮片可以冲水喝呢？或者煲汤也行，比如西洋参，人参，茶饮什么的，一类的行吗？或者有啥推荐的吗？

我每天上午，或早上起来，一定要喝一杯咖啡提神续命的，不然一整天都不太有精神，情绪也不会太好，我之前在[]那里调理身体，她说不让喝咖啡，说咖啡是寒凉的东西，会得癌症，可是马来西亚那边的人喝咖啡就跟我们喝茶一样啊，人家也什么事儿都没有，她这话可信吗？暂时可以不断掉咖啡不？

我有二十几年的严重便秘，每天起来得喝一包半这类酵素，一天才能正常排便，暂时可以不断掉这个不？

我平时饭量也少，咱食谱的原则就尽量：简单，少量，精华。最好是以煲汤，冲泡茶饮，煮粥，或者蒸半成品的方式进行可以不？

要不要请个治病符呢？除了食疗，平时推荐喝点什么中药泡水？或者做些什么运动？张顺至的金刚功可以吗？高人费心了，感恩高人。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。

每天快走6000步，或者练2遍八段锦活动筋骨有助气血运行。注意保暖，戒掉冷饮喝温开水，空调房放一条披肩。远离负能量，拒绝内耗自己，也别外耗多和气场积极的朋友相处，少抱怨吐槽。每天晚上坚持泡脚，促进血液循环，排除身体中的湿气。1.睡觉，男靠吃女靠睡，女生每天要睡够8小时 2.保持热爱，认真生活，情绪稳定很重要 3.每周喝2次：人参+桂圆+红枣+枸杞+菊花+玫瑰泡水喝。或红枣+花生+桂圆+百合+薏米+红糖一起煮米粥吃，炖得烂烂的吃，每周两次 4.少吃或饭吃八分饱，吃太多脾胃消化不了负担重 5.吃主食，五谷为养，帮助生化气血 6.养脾胃，脾胃是气血生化之源，少吃垃圾食品了。睡前揉肚子，帮助消化吸收和排泄 8.不吃寒凉的食物，不贪凉，少吹空调 10.睡前泡脚，加一些艾叶、花椒，驱寒保暖 11.适度运动，八段锦，太极拳，金刚功 12.脾虚湿气重，喝陈皮茯苓茶，帮助健脾去湿 13.少玩手机，注意保护眼睛。

便秘：可以空腹淡盐水，早起起床后，来一杯温热的淡盐水，可促进肠道蠕动。

痛经：不生闷气，不喝冷饮，多做运动，睡觉前泡脚。

建议不要不吃早饭，可以少吃。

059 两人同一份食谱

两人两月食谱第一次，客户类型：食谱新客户，两人同一份食谱

客户1：

姓名：

男：

出生地不详

身高：

体重：

阴历：

过往身体情况：高血压，脑梗

平时饮食习惯：正常

过敏源：暂无

平时作息：9点睡5点起

每月饮食花销：无限制

一个月食谱预算：无限制

其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

客户2:

姓名:

女:

出生地不详

身高:

体重:

阴历:

过往身体情况: 高血压, 高血糖, 高尿酸, 脑梗, 心梗, 容易累, 颈椎腰椎错位, 头晕严重。

平时饮食习惯: 不吃糖, 不吃海鲜, 不吃牛羊肉, 不吃豆腐, 蘑菇一类引起尿酸高的食物

过敏源: 暂无

平时作息: 9点睡5点起

每月饮食花销: 无限制

一个月食谱预算: 无限制

其他备注: 不抽烟不喝酒无应酬

高血糖者饭前和饭后一个小时内, 尽量不喝水, 建议血糖高的这个人吃完饭放下筷子, 就出去走步, 走完回来再干其他的事, 切记不要说吃完饭了刷刷碗再躺一小会, 再出去走, 那不行, 这样血糖全吸收了, 这样对自己身体不利。

新做

一

周

食

谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml, 睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
饭后出去溜溜弯。不要直接休息。建议睡前4个小时不要吃东西。

060 新客户食谱

两人两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

两人同一份食谱

客户1:

姓名:
女:
出生地:
身高:
体重:
阴历:
过往身体情况: 容易累, 眼睛疼, 头晕, 有时耳鸣
平时饮食习惯: 不吃肥肉
过敏源: 暂无
平时作息: 23点睡7点起
每月饮食花销: 之前都在妈妈家吃, 无限制
一个月食谱预算: 无限制
其他备注: 不抽烟不喝酒无应酬

客户2:

名称:
身高:
过往身体情况: 高血压, 脑梗
平时饮食习惯: 正常
过敏源: 暂无
平时作息: 9点睡5点起
每月饮食花销: 无限制
一个月食谱预算: 无限
制其他备注: 不抽烟不喝酒无应酬

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。

眼睛疼：1.眼部按摩：建议清洁双手后，轻柔按摩眼部周围，一般是交替按压或者旋转轻揉头部、太阳穴、眉弓、眼眶等部位进行缓解；2.热敷：用温水将毛巾浸湿，敷在眼部上10分钟左右，这样可以促进眼部血液循环，缓解眼部疼痛症状，应注意水温不能过高，以免损伤眼部皮肤；3.清洗眼睛：如果感觉眼睛有异物疼痛，可以选择用生理盐水尽量流动冲洗。避免使用自来水、蒸馏水、含有防腐剂的液体进行冲洗，避免引发感染，加重疼痛；4.避免过度用眼：不要长时间用眼，近距离看电子产品1小时后，建议休息5分钟左右，眺望下远方，看看远处的绿色植物帮助缓解。耳朵建议去医院看一下或者看看是不是中耳炎，也会导致耳鸣。

脑梗：建议吃东西清淡，避免高油脂。

061 新客户两个月食谱

客户类型：新客户 特殊备注：食疗两个月

基本信息：

身高：

体重：

过往身体情况(病史)：高血压 糖尿病 高血脂 肾结石 脂肪肝 糖尿病病变（脚麻 手麻） 有过痔疮

过敏源：无

平时作息：一般在晚12.00前后入睡。 睡眠时间在6个小时 就会自然醒

每月饮食花销：1500-2000

一个月食谱预算：1500-2000

其他备注：抽烟2天一包，非应酬不喝酒

一
周
食
谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。

建议把酒就戒掉吧，越喝酒血压就越高，还有抽烟。

建议减减肥，脂肪肝就会慢慢变好。

三七3g，丹参10g，白芍10g，三七粉一天一次口服，丹参，白芍煎煮30分钟分两次冲服三七粉。

062 食谱长文反馈

批语：像她这个情况，建议调整一下自己的睡眠和饮食，加一些健身，慢跑，这样的搭配可以让她自己情绪和精神状态会很有帮助，建议坚持，这样对身体和生活都会产生不同以往的看法，人也会越来越健康。

	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			

身体整体原因免疫力较弱。

体重有点高，会导致大姨妈不准时。

建议每天运动1-1.30小时

每天建议多喝一些温开水，2500左右。

建议在10点之前睡觉，保持好的作息规律。

情绪不稳定时可以多听听音乐，或者做一些能让你开心的事情。

鸡蛋吃蛋白不要吃黄。

一个月食谱反馈

■家好！谢谢■家为我制定的食谱，执行食谱的一个月我的生活发生了很大的变化，不仅情绪趋于正常，一些烦人的小毛病减少，而且真如■家所说对生活的想法也都变得更加积极。虽然我有时候没食欲，很挑食，运动和喝水量也不够，姑且还是尽可能得把食谱上的食材都塞进肚子里（这点也要谢谢■家细心得避开了雷区，大部分都是开了合口味的菜，让挑食的我减少了很大压力），但就这样人气色精气神都明显比以前好（甚至可以喝冷水了！）。

而且最重要的是食谱执行几天后不仅情绪得到缓和，配合八大护法居然连心性都有所变化，像是从深处化解了一些贪嗔恨性，整个人在精神上平和了许多，实在是意外的惊喜。

除了健康状态的改变，自己准备食谱的过程也是自己不断努力有效照顾自己了解生活的过程，生活有了烟火气人也更加接地气。以前我有过暴食也有厌食，一直都知道在不正常的生活环境里养成的混乱糟糕的习惯是不利于自己的，只靠自己改变又很困难。我身上一些问题无论心理治疗还是看医生效果都几乎没有，我也总觉得这不是那些挠痒痒一样的治疗方式可以解决的事儿。好不容易遇上■家的食谱让我终于感到这是个正确的，有效的，看得见希望的契机，所以我有信心一直坚持下去。几个月前查健康的时候■家说我没啥大事儿正常养生就行，我还寻思着我做点小操偶尔捣鼓点针灸啥的就算养生了吗，而且当时完全没有说得那么轻松啊，现在可确实在养生也没啥事了。

执行食谱时因为比较挑食所以食材吃得可能不是很均匀，有时没胃口吃得很少，调换的也有些随意，也会吃点别的东西，不知道有没有影响效果。期间金刚功和长寿功暂停了，体重没什么变化，作息有些改善。目前是第三个月没来姨妈。花时间适应还是比较劳累繁琐，颈椎有点吃力，下个月打算把运动给慢慢加回来平衡一下，可能会吃得更巧更随意了（后期已经干脆把食材水煮蘸各种酱吃。嗯，好像有时还比认真做的好吃。）。如果有什么习惯需要注意的还请仙家提醒。我想尽量在保证效果的情况下减轻负担。

基本信息:

身高:

体重:

病史:

10岁前: 右臂骨折 (接好了, 但有点点歪) 脓疱疮 肠痉挛 腮腺炎

10-20岁: 颈椎病 (11岁就开始有 十五六岁的时候很严重 后来锻炼缓解过一点但没坚持下去) 胆结石 (易诱发胆囊炎) 脂肪肝 带状疱疹 (水痘) 神经性胃痛 脂溢性皮炎 植物神经紊乱 冷热失调 (刚接触金刚功的时候从上半身骨髓和胸肋里窜出寒气过 然后这个症状就慢慢好了 至今我也不知道这是什么病 发作时火炉边裹十层衣服也一点热不起来, 经常因为这个症状失眠受寒生病, 却不会感冒) 抑郁症 (很严重, 18-21年, 期间有伴厌食焦虑) 右侧输卵管扭转两周坏死形成7cm包块21年腹腔镜取出 (这个东西据说至少长了两年) 近视散光250, 智齿有蛀 拔了右边一颗 左边今年明年等拔

月经推迟

饮食习惯: 口味偏咸酸 不吃甜但不排斥甘淡的食材 平常爱吃简淡的, 蘑菇/豆腐/番茄/胡萝卜/木耳/小青菜/粉条/紫菜海带这类比较清爽的菜, 不喜重厚味食材, 不喜欢茼蒿味, 青帮味, 涩味, 腥味, 韭菜味, 偶尔会喜欢香料重的调味 (现在已经不挑了, 能入口就行), 不吃奇奇怪怪动物 (比如长鱼黄鳝, 泥鳅, 黑鱼, 鳖, 牛蛙, 鹌鹑。。) 但可以吃知了海蜇海参这种 肉类容易做的就行, 白肉 > 红肉

水果: 大部分都喜欢吃。除了容易上火的, 寒凉的, 还有太甜的。

忌生冷寒凉辣 (黄瓜柿子这种 一点点都不能吃), 不吃韭菜

补充, 任何刺激性味道的食物, 容易挑食 (上个月芦笋蒜苔就吃得很少)

过敏源: 无

作息: 目前能保持不会熬到2点以后-早八点

每月饮食花销:1800左右 ()

一个月食谱预算:1200左右 ()

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml, 睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续。

063 减肥食谱

客户类型：新客户 特殊备注：食疗两个月

基本信息：
身高：
体重：
阴历：
过往身体情况：经期量少，免疫力低，早上手跟脸会浮肿，爱起湿疹，脖子有富贵包，想减轻体重到100斤
平时饮食习惯：什么都吃
过敏源：无
平时作息：晚10点睡早6点起
每月饮食花销：1500元
一个月食谱预算：1000元
其他备注：不抽烟不喝酒偶尔应酬

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

经期量少：晚上睡前用热水泡脚最好可以放点艾草生姜。泡脚脚可以揉揉涌泉穴。日常注意多喝热水，可以泡点金须花。建议每天运动30-60分钟，什么都可以走路也可以，建议是一次性运动30-60分钟。建议保持良好的心态，不要焦虑，不安。平时注意好保暖。少吃生冷的食物。建议每天多喝水2000-3000ml。

浮肿：是很多原因导致的，睡眠问题，晚上喝水多，饮食不当，湿气重。

富贵包：抬头推经：①双手交叉放在脖子后边②吸气时先低头③呼气时缓慢抬头同时向前推颈部④到尽头维持3-5秒⑤每天3组每组10个

沉肩夹背：①双手交叉背扣上提，同时抬头②有拉伸感即可，不要出现疼痛③每天了组，每组10个

站立靠墙收下巴：①肩胛骨、臀部、脚后跟紧靠墙面②做收下巴动作(食指可辅助推下巴)③使头部紧靠墙面④每次15个，每日3组

拉伸斜方肌：①一手搭在耳朵上方②让耳朵往肩膀方向靠近③感受肌肉拉伸感，左右交替④维持30秒，每日3组

颈后拉伸：①一手搭在耳朵上方②让耳朵往肩膀方向靠近③感受肌肉拉伸感，左右交替④维持30秒，每日3组

头部后伸：①平躺在床上，头伸出床沿②做仰头的动作到尽头③维持10~20秒

建议每天10点左右就要睡觉，避免熬夜。

064 新客户食谱

客户类型：新客户 特殊备注：食疗两个月

基本情况：

身高：■■■■■

体重：■■■■■

过往身体情况：

- ①有乳腺纤维瘤病史，做过手术后依旧有很多乳腺结节，乳腺胸口堵塞不舒服。
- ②从两三年前开始脚上皮肤有白斑，从小脸上长有较多雀斑。
- ③体质弱，畏寒，肠胃消化不好，容易疲劳。有过敏性鼻炎，冬天鼻炎严重。情绪不稳定，容易起消极负面情绪；晚上多梦，入睡慢，睡不踏实，醒后也头昏脑胀的。
- ④月经痛，无措施随缘备孕三年依旧没怀上，想今年尽快怀上，明年生龙宝宝。

平时饮食习惯：不吃海鲜海产鱼类和大部分肉类（猪瘦肉可以）；黄豆、黑豆（以往吃这两种豆会乳腺不舒服，酸胀）

过敏源：暂无

平时作息：晚上十点半左右躺床上睡（但入睡慢），早上七点半左右起床，中午一点左右午休一小时。

每月饮食花销：500-800元

一个月食谱预算：500-800元

其他备注：不抽烟不喝酒无应酬；自己一个人做饭不会做较复杂的菜式。

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
午餐 11:30-12:00	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
晚餐 5:00-6:00	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。

乳腺结节：1. 敲胆经的方法位置：每天早上起来，双手沿着裤线位置来回敲，哪里痛，哪里就是毒素淤积所在，要重点敲哪里。方法：每天在大腿外侧的四个穴位点，用力敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各两百下。

2. 刮肝经的方法位置：肝经和胆经恰恰相反，它在大腿的正内侧，也就是内裤线的位置。方法：每天睡觉之前把双腿弯曲打开，先从左腿开始，双手相叠按在大腿的根部，稍用力向前推到膝盖。先左后右，反复推上50遍就可以畅通肝经、疏调肝气，使肝胆在睡眠中能充分地排毒，而您做梦都会做美梦。

3. 陈皮10g，蒲公英15g加水煮20分钟，早晚一杯。

4. 睡前泡脚：生姜5片，红花5g，花椒一小把。做法每周两到三次，每次10分钟以上。

皮肤白斑：1. 营养不良 2. 紫外线暴晒 3. 精神压力 建议如果不是过敏的情况尽量不要挑食。只要出门就图防晒养成习惯，一年四季。物理防晒也可以。



和妈妈吃食谱第三个月反馈：
我妈说吃了没啥感觉，我吃了也没啥感觉，但是不吃浑身不得劲。
食谱反馈加领新的。

旧的食谱：

	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			

每周之前继续。
下午在家，中午适当午休一下，在15-30分钟不要睡太久。
没有控制量好消化。

食谱自我监测表：

食谱自我监测表				食谱自我监测表			
第一周				第二周			
周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	否	10		午餐	是	10	
晚餐	是	7		晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	8		午餐	是	8	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	8		晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	8		午餐	是	10	
晚餐	否	10		晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	8		午餐	是	8	
晚餐	否	10		晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	8		午餐	否	10	
晚餐	否	10		晚餐	是	10	
一周小结 (选填)				一周小结 (选填)			
食谱自我监测表				食谱自我监测表			
第三周				第四周			
周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	否	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	6		晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	7	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	6		晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	6		晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	8	
午餐	是	8		午餐	是	8	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	8		早餐	是	8	
午餐	否	5		午餐	是	10	
晚餐	是	5		晚餐	是	8	
周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	8		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	否	10	

妈妈 食谱自我监测表：

食谱自我监测表				食谱自我监测表			
第一周				第二周			
周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	否	10		午餐	是	10	
晚餐	是	6		晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	6		午餐	是	4	
晚餐	是	3		晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	2		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	6		晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	6		午餐	是	3	
晚餐	是	5		晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	7	
午餐	是	2		午餐	是	10	
晚餐	是	6		晚餐	是	3	
周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	

食谱自我监测表				食谱自我监测表			
第三周				第四周			
周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	4		晚餐	是	4	
周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	否	10	
午餐	是	5		午餐	是	7	
晚餐	是	4		晚餐	是	4	
周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	5		早餐	是	5	
午餐	是	4		午餐	是	5	
晚餐	是	5		晚餐	是	5	
周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	5	
午餐	是	5		午餐	是	5	
晚餐	是	10		晚餐	是	5	
周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	5	
午餐	否	10		午餐	是	5	
晚餐	是	10		晚餐	是	5	
周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	是否按时	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10		早餐	是	5	
午餐	否	9		午餐	是	5	
晚餐	是	10		晚餐	是	5	

姓名： 男： 出生地： 身高： 体重： 过往身体情况（病史）：下午容易累，鼻炎，青春痘 平时饮食习惯（喜好或忌口）：无 过敏源：暂无 平时作息：22点睡，6点起 每月饮食花销：2500元 一个月食谱预算：2500元 其他备注：人在 国，食物品种有限。跟妈妈 的一起做成家庭版， 的食谱已出。

姓名: 女:
出生地:
身高:
体重:
过往身体情况: 睡觉容易醒
平时饮食习惯: 无特殊习惯
过敏源: 无
平时作息: 23点睡8点起
每月饮食花销: 2000元人民币
一个月食谱预算: 2000元人民币
其他备注: 人在 国

备注: 上次答应给他们做成家庭版食谱 请老师给个家庭版

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							
按照之前备注继续。							

066 新客户食谱

客户类型：新客户 特殊备注：食疗两个月

基本信息：

身高：

体重：

阴历：

过往身体情况：经期量少，免疫力低，早上手跟脸会浮肿，爱起湿疹，脖子有富贵包，想减轻体重到100斤

平时饮食习惯：什么都吃

过敏源：无

平时作息：晚10点睡早6点起

每月饮食花销：1500元

一个月食谱预算：1000元

其他备注：不抽烟不喝酒偶尔应酬

一

周

食

谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

经期量少：晚上睡前用热水泡脚最好可以放点艾草生姜。泡脚后可以揉揉涌泉穴。日常注意多喝热水，可以泡点金须花。建议每天运动30-60分钟，什么都可以走路也可以，建议是一天运动30-60分钟。建议保持良好的心态，不要焦虑，不安。平时注意好保暖。少吃生冷的食物。建议每天多喝水2000-3000ml。

浮肿：是很多原因导致的，睡眠问题，晚上喝水多，饮食不当，湿气重。

富贵包：抬头推经：①双手交叉放在脖子后边②吸气时先低头③呼气时缓慢抬头同时向前推颈部④到尽头维持3-5秒⑤每天3组每组10个

沉肩夹背：①双手交叉背扣上提，同时抬头②有拉伸感即可，不要出现疼痛③每天了组，每组10个

站立靠墙收下巴：①肩胛骨、臀部、脚后跟紧靠墙面②做收下巴动作（食指可辅助推下巴）③使头部紧靠墙面④每次15个，每日3组

拉伸斜方肌：①一手搭在耳朵上方②让耳朵往肩膀方向靠近③感受肌肉拉伸感，左右交替④维持30秒，每日3组

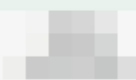
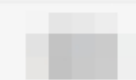
颈后拉伸：①一手搭在耳朵上方②让耳朵往肩膀方向靠近③感受肌肉拉伸感，左右交替④维持30秒，每日3组

头部后伸：①平躺在床上，头伸出床沿②做仰头的动作到尽头③维持10~20秒

建议每天10点左右就要睡觉，避免熬夜。

067 食谱反馈

旧的食谱：

		早餐	午餐	晚餐	
					
周一					胃胀气打嗝： - 晨起饮1000毫升温水 - 运动以上半身运动为主 - 早餐吃一些全麦食品4餐后不要吃寒凉水果 - 远离咖啡浓茶腌渍食品 - 饮食习惯避免狼吞虎咽 全家作息规律： 10:00之前睡觉 - 睡眠易饥感 - 胃酸分泌过多 - 对胃部健康不利 温水坐浴：坐在放了15-20公分高的温水盆或者浴缸10分钟，1天4次，促进腹部血液循环，有助于缓解痔疮的肿胀 固定排便：保持大便畅通，防止便秘或者腹泻，大便时间不宜过长，不要玩手机，专心排便 便后清洁温水：排便完后轻轻地清洁肛门，最好时温水冲洗，对缓解痔疮很有帮助。 建议提肛：适度提肛，可以促进肛门，直肠部位的血液回流调整括约肌，改善局部血液循环。 不要久坐：切勿长时期坐着不动，而长期从事久坐工作的人，要适当改变姿势定时每小时起身活动5分钟，运动下肢与臀部肌肉。 养胃小知识 - 要使胃健康，就要吃好早餐，而早餐应以暖胃为关键。早餐不宜太油，特别是油炸食品，否则会加重胃肠增加太重的负担，并使脂肪摄入过量 - 纠正不良的饮食习惯，少食肥甘及各种刺激性食物 - 胃病的人每日三餐或加餐均应定时，间隔时间要合理。急性胃痛的病人应尽量少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情。 - 胃喜暖怕冷。喜润恶燥。秋冬天气寒冷，胃部受凉后会使得胃的功能受损，注意胃部保暖。 - 腹部按摩：右手手掌以肚脐为中心，顺时针方向由小圈逐渐大圈按摩36次，再用左手手掌逆时针方向按摩腹部36次，能促进脾胃消化吸收功能。每天建议散步1小时左右，每餐建议吃好吃撑，建议作息规律。
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

一家三口 三人两月食谱第一次反馈：

我觉得精神头好多了，胃胀气没有了，大便也通畅了，我妈信中医，我给她说师傅是中医大师，她就特别喜欢食谱尤其粗粮饭，吃完感觉大便规律了，我爸因为工作原因隔一天吃一次，他表示没啥太大的感觉。食谱我们希望多一些面条之类的面食，每天做一次粥可以直接喝三顿那种，北方人离不开粥和面食昌鱼我们的城市只有冻鱼，父母不愿意吃。我妈事儿比较多，不喝酸奶说太酸胃受不了，说黑鱼吃了不舒服也不知道真的还是她自己臆想。

三人完成度不太相同，大概是6。

一尽量改变一下自己的状态。因为就是每个人自己家的生活习惯吃的太久了，所以他的营养不均衡，所以他脾胃也不均衡，所以刻意让你改善饮食的，如果你要是再改回去，那不就又等于想咋吃咋吃，不就完蛋了。

还有面食类，它含淀粉类太多，所以这个样子不太助于你自己消化和大便规律的，还有总喝粥，这个东西你得有度，因为这个样子到时候会直接影响胃肠。

你总喝这个东西糖分也高，它并不是说最佳的，因为鱼你管它动物的新鲜的东西，爱不爱吃都不重要，你就适度吃一点，你不爱吃少吃点，当给胃歇一歇，爱吃你就吃一点，但是都是均衡。

还有这奶类你都得学会适应，其实是不咋好喝，因为改变你的习惯，改变胃肠，改变所有的系统，对吧？所以这个东西是可以的，还有鱼，有的黑鱼它吃不了，你就变个其他鱼，咱们可以食物对等对换这样，所以面食类不要多得太严重，这样会影响你们的效果。其实有的时候就习惯成自然，一样，你老那么吃下去，等你吃出问题了，是，不可以不吃这些不爱吃的东西，到时候会吃中药的，那时候是药三分毒，是一边治病，一边再下点其他的地方的影响，所以我还是建议适度的适应一下。

所以身上一定是缺的给补，多的就往下减。所以你不能以越多的东西越补，越少越整，所以人肯定有偏差。所以这个东西一定是要规律的，只有你肠胃好了，均衡了，它自己身体就恢复了，所以我还建议别改变了，能将就就克服，偶尔东西肉与肉类实在不行，稍微对换是可以。

姓名：

女：

出生地：

身高：

体重：

过往身体情况：体质较弱容易累，容易因胃气上返而打嗝

平时饮食习惯：不吃蘑菇金针菇等菌类

过敏源：暂无

平时作息：2点睡9点起

每月饮食花销：三人一共1500-2000元

一个月食谱预算：三人一共1500-2000元

其他备注：已戒烟不喝酒无应酬

其他备注: 抽烟, 偶尔喝酒, 偶尔应酬

我妈胃病好了之后天天研究养生，记了好多中医笔记，最近让所有人喝姜枣茶，希望师傅推荐点养生方法让她折腾

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

按照之前备注继续，好好保持。

068 新客户食谱

客户类型：新客户 特殊备注：食疗两个月

基本信息：
身高：
体重：
过往身体情况(病史)：子宫肌瘤
平时饮食习惯 (喜好/忌口)：忌生冷、发物、雌激素含量高、辛辣、豆制品
过敏源：无
平时作息：11点休息7点起
每月饮食花销：1000
一个月食谱预算：1000
其他备注：无应酬

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

子宫肌瘤：
1. 少熬夜：每天11前入睡，保证内分泌稳定。
2. 跳绳：每天跳绳500下，增加运动量，促进代谢。
3. 勤锻炼：早晚深蹲30下，锻炼臀部肌肉。
4. 好心情：每天保持大笑3次，不生闷气，远离负能量。
5. 每天多喝水：每天喝够2000-3000ml。
6. 吃鸡蛋：可以在经期前吃益母草煮鸡蛋，活血，解淤血。
7. 吃水果：多吃话梅，人参果，苹果，橙子，猕猴桃，葡萄，圣女果，甘蔗，山楂。
8. 不吃：桂圆，阿胶，蜂王浆，雪蛤等含类雌激素的补品，少吃油炸，高糖，高脂的食品，不喝啤酒，不喝冷饮，不喝咖啡。
9. 多泡脚：1周泡脚2-4次，可以放一些生姜，花椒，艾草煮水泡脚。
10. 可以没事敲敲腋窝，把手放在脑袋后面。

069 单人食谱

基本情况:

身高:

体重:

过往身体情况:

1、体质较弱容易累,经常感冒,受凉,头蒙

2、怕冷怕热,头疼,胃胀、有烧灼感,总感觉想吃东西,有些时候特别想吃凉的东西,胸口容易起痘痘

3、小肚子凉,姨妈量很少,颜色也很暗,尿路感染,妇科炎症,肝炎,憋闷,感觉每天都想吃肉

平时饮食习惯:不喜欢菌类,所有的菌类都不喜欢,不喜欢海鱼,不喜欢苦瓜,绿叶菜都不怎么喜欢吃

过敏源:暂无

平时作息:23点睡,6点半起

每月饮食花销:2000元

一个月食谱预算:2000元

其他备注:不抽烟不喝酒无应酬

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6:00							

建议坚持养成运动的习惯,至少每周进行2-3次的有氧运动,平时多注意保暖。

头蒙:可以通过多卧床休息的方式进行改善,也可以通过听舒缓的音乐进行缓解,还可以通过按摩头部的方式进行处理,也可以通过热敷头部的方式进行改善。头疼:建议平时按摩太阳穴,头痛的时候可以使用毛巾包裹冰块敷在有疼痛感的部位,尽量不要熬夜。

胃胀:用清凉薄荷油画圈,按摩胃,沿着圆圈按摩肚子,做简单的舒缓运动,蹲下以手环抱屈曲双腿,将大腿贴近肚子,饮食要注意细嚼慢咽,不要张开嘴巴咀嚼或边吃边说话有烧灼感:多喝温水,可以对腹部进行按摩,从胸部一直按摩到腹部,坚持半小时以上。

特别想吃凉的:女孩子尽量控制一下,少吃凉的东西,会导致姨妈问题。

胸口总容易起痘痘:注意个人的卫生,定期的洗澡,保护好皮肤,不要使劲的搓揉皮肤,不要在胸前挂饰物,头发太长可以将其抓起,要注意头发的清洁。小肚子凉:建议平时注意保暖,尤其是腹部保暖,建议多穿衣服。

姨妈量很少:保持良好的生活规律,平时不要过度紧张和劳累,适当的到户外参加体育活动、注意身体保暖避免接触冷水,平时要注意腹部保暖。

姨妈颜色暗:要保持精神的愉快,避免精神刺激和情绪的波动;内裤要穿宽松透气,纯棉性的,要勤洗、勤换。

尿路感染:日常生活需要规律作息,多注意休息,适当进行体育锻炼,注意卫生,日常生活中需注意保持个人清洁卫生,勤洗澡、勤换内裤。妇科炎症:适当运动,运动要注意选择适合的方式,运动量的多少也应该控制好,不要过于大,做好个人卫生,平时务必要注意做好个人的卫生,每天更换内裤,清洗干净之后在太阳下暴晒,不要阴干,每天睡觉之前要对下身进行清洗,保持干净,用温开水冲洗即可,尽量不要用一些刺激性的洗涤产品。

肝炎:尽量不要熬夜,注意规律作息,另外要放松心情,保持乐观开朗的心情,生活中要戒烟戒酒。

憋闷:调整呼吸的频率,尽量呆在安静的环境中,把窗户打开通风,生活中多加注意个人的情绪的变化,不要做一些会刺激情绪的事情。

建议每天晚上10点前休息,每天的饮水量在3000毫升以上。(尽力多喝温水)

每日是都要摄取膳食纤维的,所以每天每顿都要吃绿色蔬菜,因为体质本来就有问题,还这个不吃那个不吃,就没有调理的必要了,如果想要好好的调理身体就要好好配合,你要说几样东西不吃我可以理解,但是你这个能吃的东西就那样,还有什么必要吗,我也是为你着想,什么东西还是看自己。

反馈：老师，晚上好。
我爸妈4月底开始尝试按食谱吃。
但我感觉他们执行度也不太好，有几个原因您看看哦

1.时间执行度较低

两个人都还工作，难以完全匹配食谱时间

2.菜品执行度较低

两人食谱差距较大，基本都是我妈做，食材重复利用率低，做好后还容易混吃；食材太散，我妈吐槽每天做饭做的心累

3.半个多月了，整体下来效果一般，甚至还有点逆反心理，我妈说这都成了她一负担

想跟您反馈下，高人调食谱能否考虑如下因素

1.早中晚吃饭时间6-7， 12-13， 18-20

2.俩人食材能否提高重复率，可以让他们尽量吃到一块，一次吃不完也不会浪费

3.食材尽量简化，河南重面食，面条馒头包子麦片粥类啥的常见，肉类吃猪肉牛肉鸡肉鱼肉羊肉，常见烹饪法有炒菜，蒸面，烙馍卷菜，汤面，饺子等，小火锅香锅烧烤类他们不太吃，主要家常菜。"

老师下午好，我爸妈食谱满一个月，来查询效果

这是他们的使用反馈，请高人参考哦。

请给一个家庭版的食谱谢谢老师。

旧食谱						
星期一	早餐		午餐		晚餐	
星期二	早餐		午餐		晚餐	
星期三	早餐		午餐		晚餐	
星期四	早餐		午餐		晚餐	
星期五	早餐		午餐		晚餐	
星期六	早餐		午餐		晚餐	
星期日	早餐		午餐		晚餐	

每天清晨起床喝一杯温水，水调每天在两斤以上，尽量不喝茶水，每天吃多种水果，控制半斤内，在四点前完成，平时少盐，少油，少糖，早餐在七点左右，中餐在12点左右，晚餐在六点左右，早餐和午餐正常，晚餐吃八分饱

早餐可以用猪油煎一个鸡蛋，不放盐，最热时吃，20分后吃饭，一周可以维持四天，大概坚持一个月，保持速度

旧食谱

星期一	早餐		午餐		晚餐	
星期二	早餐		午餐		晚餐	
星期三	早餐		午餐		晚餐	
星期四	早餐		午餐		晚餐	
星期五	早餐		午餐		晚餐	
星期六	早餐		午餐		晚餐	
星期日	早餐		午餐		晚餐	

胆结石尽量少一些油腻食物，高油坚果类，豆类，减量，适当可以加一点水果，三点之前完成，之后不要吃，每餐半个小时前喝半升水，每天水量在三升以上，尽量五点前完成，体重超标，早晨慢跑，中午八分饱，晚上七分饱，建议每一个礼拜有五天散步，每天在6000步以上，快走出汗，大概40分钟到60分钟，每一天保证良好的心情，多听舒缓轻柔的音乐，早餐时间六点左右，中餐以点左右，晚餐尽量在五点左右，晚上饿了也要忍着一点，挺过去半个月以后就会适应，空腹会很舒服

姓名：[REDACTED]
男：[REDACTED]
出生地：[REDACTED]
身高：[REDACTED]
体重：[REDACTED]
过往身体情况：慢性胃炎
平时饮食习惯：没啥禁忌
过敏源：暂无
平时作息：10前睡，6点起
每月饮食花销：800元
一个月食谱预算：750元（预算按照俩人一共1500/月这样可以吗）
其他备注：偶尔抽烟不喝酒无应酬

姓名：[REDACTED]
女：[REDACTED]
出生地：[REDACTED]
身高：[REDACTED]
体重：[REDACTED]
过往身体情况：胆囊结石切除手术，
平时饮食习惯：没啥禁忌
过敏源：暂无
平时作息：10前睡5点起
每月饮食花销：800元
一个月食谱预算：750元（预算按照俩人一共1500/月这样可以吗）
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

	早餐	中餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

继续之前的备注

071 两月套餐食谱

客户类型：食谱新客户，订购两月套餐，此为第一个月，一家三口一起吃
每月饮食花销：三人一共1500-2000元
一个月食谱预算：三人一共1500-2000元

姓名：[模糊]
女：[模糊]
出生地：[模糊]
身高：[模糊]
体重：[模糊]
过往身体情况：体质较弱容易累，容易因胃气上返而打嗝
平时饮食习惯：不吃蘑菇金针菇等菌类
过敏源：暂无
平时作息：2点睡9点起
其他备注：已戒烟不喝酒无应酬

姓名: [REDACTED]
男: [REDACTED]
出生地不详
身高: [REDACTED]
体重: [REDACTED]
过往身体情况: 重度脂肪肝和痔疮
平时饮食习惯: 不能吃辣, 喜欢吃各种肉和凉菜
过敏源: 暂无
平时作息: 一天上班一天休息 上班时12点睡6点起
每月饮食花销: 三人一共1500-2000元
一个月食谱预算: 三人一共1500-2000元
其他备注: 抽烟, 偶尔喝酒, 偶尔应酬

姓名: [REDACTED]
女: [REDACTED]
出生地不详
身高: [REDACTED]
体重: [REDACTED]
过往身体情况: 胃病刚好
平时饮食习惯: 不能吃辣 不吃茄子
过敏源: 暂无
平时作息: 10点睡6点起 偶尔午休
每月饮食花销: 三人一共1500-2000元
一个月食谱预算: 三人一共1500-2000元
其他备注: 不抽烟不喝酒无应酬
我妈胃病好了之后天天研究养生, 记了好多中医笔记, 最近让所有人喝姜枣茶, 希望师傅推荐点养生方法让她折腾

		早餐	午餐	晚餐	
周一					胃胀气打嗝： 1. 晨起饮1000毫升温水 2. 运动以上半身运动为主 3. 早餐吃一些全麦食品4餐后不要吃寒凉水果 5. 远离咖啡浓茶腌渍食品 6. 饮食习惯避免狼吞虎咽 全家作息规律： 1. 10:00之前睡觉 2. 睡晚易饥饿感 3. 胃酸分泌过多 4. 对胃部健康不利 温水坐浴：坐在放了15-20公分高的温水盆或者浴缸10分钟，1天4次，促进患部血液循环，有助于缓解痔疮的肿胀 固定排便：保持大便畅通，防止便秘或者腹泻，大便时间不宜过长，不要玩手机，专心排便 便后清洁温柔：排便完毕后轻轻地清洁肛门，最好时温水冲洗，对缓解痔疮很有帮助。 建议提肛：适度提肛，可以促进肛门，直肠部位的血液回流调整括约肌，改善后部血液循环。 不要久坐：切勿长时期端坐不动，而长期从事久坐工作的人，要适当改变姿势定时每小时起身活动5分钟，运动下肢与臀部肌肉。 养胃小知识 1. 要使胃健康，就要吃好早餐，而早餐应以暖胃为关键。早餐不宜太油，特别是油炸食品，否则会给胃肠增加太重的负担，并使脂肪摄入量过量 2. 纠正不良的饮食习惯，少食肥甘及各种刺激性食物 3. 胃病的人每日三餐或加餐均应定时，间隔时间要合理。急性胃痛的病人应尽量少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情。 4. 胃喜暖怕冷，喜润恶燥，秋冬天气寒冷，胃部受凉后会使得胃的功能受损，注意胃部保暖。 5. 腹部按摩：右手手掌掌以肚脐为中心，顺时针方向由小圈逐渐大圈按摩36次，再用左手手掌逆时针方向按摩腹部36次，能促进脾胃消化吸收功能。每天建议散步1小时左右，每餐建议吃好吃撑，建议作息规律。
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

072 双人食谱

和妈妈吃食谱两个月反馈：															
食谱自我监测表				食谱自我监测表				食谱自我监测表				食谱自我监测表			
第一周				第二周				第三周				第四周			
周一	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周一	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐				早餐	是	10		早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐				午餐	是	6		午餐	是	10		午餐	是	6	
晚餐				晚餐	是	8		晚餐	是	9		晚餐	是	10	
周二	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周二	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	10	晚上两遍换到了中午，午餐陪吃了	早餐	是	10		早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	9		午餐	是	10		午餐	是	6	
晚餐	是	10		晚餐	是	8		晚餐	是	0		晚餐	是	10	
周三	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周三	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	6	晚餐做到晚上吃，中午没吃饭，几个菜才到了晚上	早餐	是	10		早餐	是	7		早餐	是	10	
午餐	是	0		午餐	是	6		午餐	是	10		午餐	是	8	
晚餐	是	8		晚餐	是	10		晚餐	是	9		晚餐	是	10	
周四	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周四	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	9	晚餐没做，吃了红薯	早餐	是	10		早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	9		午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	8		晚餐	是	8		晚餐	是	0	
周五	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周五	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	7		早餐	是	10		早餐	是	10		早餐	是	10	
午餐	是	10		午餐	是	10		午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	10		晚餐	是	10		晚餐	是	7		晚餐	是	8	
周六	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周六	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	8		早餐	是	7		早餐	是	10		早餐	是	9	
午餐	是	0		午餐	是	10		午餐	是	10		午餐	是	10	
晚餐	是	0		晚餐	是	0		晚餐	是	0		晚餐	是	8	
周日	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)	周日	星期几	食谱完成度 (1-10)	备注 (选填)
早餐	是	3		早餐	是	8		早餐	是	8		早餐	是	8	
午餐	是	1		午餐	是	6		午餐	是	6		午餐	是	9	
晚餐	是	6		晚餐	是	6		晚餐	是	5		晚餐	是	10	

姓名：
男：
出生地：
身高：
体重：
过往身体情况（病史）：下午容易累，鼻炎，青春痘
平时饮食习惯（喜好或忌口）：无
过敏源：暂无
平时作息：22点睡，6点起
每月饮食花销：2500元
一个月食谱预算：2500元
其他备注：人在 国，食物品种有限。跟妈妈 的一起做成家庭版， 的食谱已出。

姓名：
女：
出生地：
身高：
体重：
过往身体情况：睡觉容易醒
平时饮食习惯：无特殊习惯
过敏源：无
平时作息：23点睡8点起
每月饮食花销：2000元人民币
一个月食谱预算：2000元人民币
其他备注：人在 国

	早餐	午餐	晚餐	
周一				
周二				
周三				
周四				按照之前继续， 下午容易累，中午适当午休一下，在15-30分钟不要睡太久 没有的用类似替代。
周五				
周六				
周日				

身高: 

体重: 

过往身体情况: 慢性胃炎

平时饮食习惯: 没啥禁忌

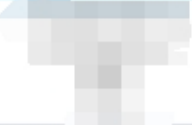
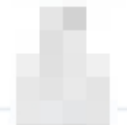
过敏源: 暂无

平时作息: 10前睡, 6点起

每月饮食花销: 800元

一个月食谱预算: 750元 (预算按照俩人一共1500/月这样可以吗)

其他备注: 偶尔抽烟不喝酒无应酬

星期一	早餐		午餐		晚餐		每天清晨起来喝一杯温水, 水调每天在两斤以上, 尽量不喝茶水, 每一天吃多种水果, 控制半斤内, 在四点前完成, 平时少油, 少盐, 少辣, 早餐在七点左右, 中餐在12点左右, 晚餐在六点左右, 早餐和午餐正常, 晚餐吃八分饱
星期二	早餐		午餐		晚餐		
星期三	早餐		午餐		晚餐		
星期四	早餐		午餐		晚餐		
星期五	早餐		午餐		晚餐		早餐可以用猪油煎一个鸡蛋, 不放盐, 温热时吃, 20分后吃饭, 一周可以维持四天, 大概坚持一个月, 猪油适度
星期六	早餐		午餐		晚餐		
星期日	早餐		午餐		晚餐		

身高: 

体重: 

过往身体情况: 胆囊结石切除手术,

平时饮食习惯: 没啥禁忌

过敏源: 暂无

平时作息: 10前睡5点起

每月饮食花销: 800元

一个月食谱预算: 750元 (预算按照俩人一共1500/月这样可以吗)

其他备注: 不抽烟不喝酒无应酬

星期一	早餐		午餐		晚餐		胆结石尽量少一些辛辣刺激物，高油坚果类，蛋类，减量，适当可以加一点水果，三点之前完成，之后不要吃，每餐半个小时前喝半斤水，每一天水量在三斤以上，尽量五天前完成，体重超标，早晨吃饱，中午八分饱，晚上七分饱，建议每一个礼拜有五天走步，每一天在6000步以上，快走出汗，大概在40分钟到60分钟 每一天保证良好的心情，多听听激活细胞的音乐，早餐时间六点左右，中餐12点左右，晚餐尽量在五点左右，晚上饿了也要挺着一点，挺过去半个月以后就会适应，空腹会很舒服
星期二	早餐		午餐		晚餐		
星期三	早餐		午餐		晚餐		
星期四	早餐		午餐		晚餐		
星期五	早餐		午餐		晚餐		
星期六	早餐		午餐		晚餐		
星期日	早餐		午餐		晚餐		

反馈：老师，晚上好。

我爸妈4月底开始尝试按食谱吃。

但我感觉他们执行度也不太好，有几个原因您看看哦

1.时间执行度较低

两个人都还工作，难以完全匹配食谱时间

2.菜品执行度较低

两人食谱差距较大，基本都是我妈做，食材重复利用率低，做好后还容易混吃；食材太散，我妈吐槽每天做饭做的心累

3.半个多月了，整体下来效果一般，甚至还有点逆反心理，我妈说这都成了她一负担

想跟您反馈下，高人调食谱能否考虑如下因素

1.早中晚吃饭时间6-7，12-13，18-20

2.俩人食材能否提高重复率，可以让他们尽量吃到一块，一次吃不完也不会浪费

3.食材尽量简化，河南重面食，面条馒头包子麦片粥类啥的常见，肉类吃猪肉牛肉鸡肉鱼肉羊肉，常见烹饪法有炒菜，蒸面，烙馍卷菜，汤面，饺子等，小火锅香锅烧烤类他们不太吃，主要家常菜。”

老师下午好，我爸妈食谱满一个月，来查询效果

这是他们的使用反馈，请高人参考哦。

请给一个家庭版的食谱谢谢老师。

姓名：[REDACTED]
女：[REDACTED]
出生地：[REDACTED]
身高：[REDACTED]
体重：[REDACTED]
过往身体情况：睡觉容易醒
平时饮食习惯：无特殊习惯
过敏源：无
平时作息：23点睡8点起
每月饮食花销：2000元人民币
一个月食谱预算：2000元人民币
其他备注：人在[REDACTED]国

备注：上次是孩子和妈妈分开的食谱，答应给他们做成家庭版食谱 请老师千万给个家庭版啊