

<<抗衰老计划>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老计划>>

13位ISBN编号：9787108026873

10位ISBN编号：7108026872

出版时间：2007-5

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：罗伯特·C·阿特金斯

页数：322

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>

<<抗衰老计划>>

内容概要

本书中的抗衰老计划结合了所有这三种抗衰老武器：饮食、补充营养和锻炼身体，将教你使用什么样的特定的组合来清除你身体中的毒素，使你正在衰老的器官变得年轻。

恢复你消化道中的健康细菌，优化你的大脑功能，还有更多。

做这些的工具全部就摆在那里，很容易得到并证明是行之有效的。

当然你以前已经听到过，锻炼身体也可能是十分重要的。

这本书的计划会明确告诉你如何和为什么锻炼可以击败衰老。

你现在正在变老吗？

那么你知道现在是作彻底改变的时候了。

让我们现在就开始吧。

<<抗衰老计划>>

作者简介

罗伯特·C·阿特金斯医学博士1951年毕业于密歇根大学，1955年在康奈尔大学医学院获得医学学位，专攻心脏病学。

他不仅创建了纽约城阿特金斯补充医学中心，而且写了一系列介绍健康饮食方法的著作。

他倡导的阿特金斯健康生活方法有数百万的追随者。

其主要的畅销作品有《抗

<<抗衰老计划>>

书籍目录

译者序第一章 挑战衰老的计划第二章 我们时代的衰老疾病第三章 探讨心脏第四章 营养和心脏病在血液中第五章 我们为什么衰老：胰岛素的联系第六章 我们为什么衰老：自由基第七章 限制卡路里——为什么你不能这样做第八章 抗氧化物是“生命”营养物第九章 抗氧化酶第十章 你为什么需要类胡萝卜素第十一章 生物类黄酮的益处第十二章 逆转降低的激素水平第十三章 永葆青春的激素第十四章 好脂肪和真正的坏脂肪第十五章 建立你的免疫力第十六章 给你的身体解毒第十七章 锻炼身体第十八章 提高大脑的活力第十九章 建立你的抗衰老饮食第二十章 抗衰老饮食的基本知识第二十一章 在抗衰老饮食中的生活第二十二章 挑战衰老的生命营养物计划第二十三章 总结附录 普通食物的升糖指数参考文献

<<抗衰老计划>>

章节摘录

第一章 挑战衰老的计划 伴随着年龄的增长、人们的精神和体力的衰退被认为是不可避免的。但假如你能够感觉不到年龄增长带来的影响，不必屈服于这种衰退该多好。

这是可以做到的，这种衰退不是不可避免的，相反，在一个健康长寿的生命中，保持精神和生理的良好状态是可能的。

我怎么知道的呢？

我做了四十多年的全职医生，而且在这段时间里，我建立的设在纽约市的阿特金斯医疗中心治疗了六万五千多位病人。

这些病人大多患有由年老引起各种退化性疾病：骨质疏松、视力衰退…… ..

<<抗衰老计划>>

编辑推荐

《抗衰老计划：阿特金斯医生的建议》风靡全球，总发行量超过1500万册的畅销书。倡导抗衰老生活方式的美国医学专家阿特金斯认为：多数传统医生遵循医学院教给他们的错误信息，而他们的疏忽可能使你付出生命的代价；我们的食物和我们过早衰老的疾病之间有直接的联系；热量和脂肪不是肥胖的决定因素，减肥不需要限制卡路里；糖会使人衰老，精制的糖类实际上是历史上最大的引起死亡的原因；反式脂肪的摄入会缩短你的寿命，而反式脂肪无所不在，迷惑性强。

倡导抗衰老生活方式的美国医学专家阿特金斯认为：多数传统医生遵循医学院教给他们的错误信息，可能使你付出生命的代价；我们的食物和我们过早衰老的疾病之间有直接的联系；热量和脂肪不是肥胖的决定因素；减肥不需要限制卡路里；糖会使人衰老，精制的糖类实际上是历史上最大的引起死亡的原因；反式脂肪的摄入会缩短你的寿命，而反式脂肪无所不在，迷惑性强——他用这本风靡全球，总发行量超过1500万册的畅销书证明了自己的观点。

书中还说明了什么样的饮食方式和生活方式有益健康，可以预防疾病，使人延年益寿。

<<抗衰老计划>>

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>