

<<我健康，我年轻>>

图书基本信息

书名：<<我健康，我年轻>>

13位ISBN编号：9787121038655

10位ISBN编号：712103865X

出版时间：2007-3

出版时间：电子工业

作者：苏西·格兰特

页数：216

字数：204000

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>

<<我健康，我年轻>>

内容概要

本书作者是一名享有盛誉的健康学专家和营养学家，通过自己的工作体验，为大家介绍了12步简单易操作来延缓衰老：衰老的外因和内因，健康的腺体等于健康的激素，最好的抗衰老食物，必需脂肪具有抗衰老功效，最佳的抗衰老饮品，饮食的选择，最好的抗衰老补剂，从头到脚都焕发健康光彩，在家里护肤，使你更加健康的运动，选择健康的生活方式，如何安排好每一天。让您的身体与精力总是处在一种最佳状态，并且由内而外焕发着青春的光彩。

<<我健康，我年轻>>

作者简介

苏西·格兰特在成为营养治疗学专家之前，曾经做过二十多年的新闻传媒记者。现在，她既是一名享有盛誉的健康学专家和营养学家，又是英国营养治疗学家协会和健康学专家互助会的重要成员。她定期为健康学杂志撰写稿件，她的名字也经常出现在国际性刊物、电视和广播中。此外

<<我健康，我年轻>>

书籍目录

导言第1章 衰老诱因 自由基 内在衰老诱因 外在衰老诱因 情感诱因第2章 抗衰老的激素 大脑
内分泌系统 卵巢第3章 抗衰老的食物 健康蔬菜 健康食用菌 健康水果 健康鱼类 健康肉类
健康蛋类 健康黄豆 其他健康豆类 健康乳制品及替代品 健康谷物 健康坚果 健康种子 健
康草药和香料 健康海藻第4章 抗衰老的脂肪 必要脂肪酸W—3和W—6 籽油 坚果油 雅根油
烹调用油第5章 抗衰老的饮品 慕司 能抵抗衰老的水分 抗衰老的榨汁 抗衰老的热饮 其他热饮
抗衰老的酒精 抵抗衰老的汤第6章 超级抗衰老食谱 鲜活食谱 狩猎族食谱 血糖指数食谱 食
物组合食谱 为生命而吃第7章 超级补剂 鱼油 枸杞 螺旋藻 花粉 玛可 降低高半胱氨酸的补
剂 Immun' age：激发你的免疫系统和消除衰老第8章 超级身体 超级头发 超级眼睛 超级牙齿
超级耳朵 超级骨骼 超级胸部 超级肺部 超级心脏 超级消化道 超级肠道 超级肝脏 超级大
腿 超级淋巴 超级膀胱 超级脚部第9章 超级皮肤 阳光：主要的皮肤老化剂 其他的皮肤老化剂
自然拉皮 半侵入性疗法 持久的天然拉皮 外用药膏 在家里自己做 自己做皮肤保养 日常生
活规律 用于恢复活力的日常按摩第10章 超级健康 为什么要运动 哪种形式的运动？
多久一次，一次多长时间？
瑜珈 西藏五式第11章 超级生活状态 超级压力舒缓剂 用于呼吸的时间 超级快乐 超级空间
超级目标第12章 超级抗衰老日程 从起床到吃早餐 早餐到午餐之间 午餐 从午餐到晚餐 从晚饭
到上床睡觉

<<我健康，我年轻>>

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>