

<<食无禁忌>>

图书基本信息

<<食无禁忌>>

内容概要

如何在快乐地享受各种脂油面食和快餐的同时，实现永久性减肥，并使身体各种机能达到最佳状态呢？

多年来，专家们一直在告诫人们应当吃什么、不应当吃什么。他们说，脂肪是我们的敌人，还有盐、糖，然后是胆固醇，等等，等等。人们谨遵“告诫”，却在不断失去——不是过多的脂肪，而是健康的体形。

人类变得越来越胖，为什么呢？
主要原因在于我们的膳食习惯。

基于一项获得诺贝尔奖的研究，医学界权威、麻省理工学院前研究员巴里·西尔斯博士在这本革命性的书中，成功阐述了如何达到在生理和心理上获得最佳状态，以及永久性减肥——健康区——的最高成就。

西尔斯博士的方法并不复杂神秘，也不像通常的膳食指南那样严格和苛刻。你只需从下一顿饭开始，掌握好膳食中蛋白质和碳水化合物的比率，就可以立刻踏上通往永久性减肥、最佳健康和身心俱佳境界的旅程。

打开本书，打开你的橱柜，拿起这张通往健康区的通行证吧！

<<食无禁忌>>

作者简介

<<食无禁忌>>

书籍目录

鸣谢

前言

第一章 健康区中的生活

第二章 越来越胖的美国人

第三章 食物的激素影响

第四章 花生酸类简介

第五章 健康区中的杰出运动员

第六章 健康区中的锻炼

第七章 健康区的边界

第八章 通往健康区的膳食指南

第九章 进化和健康区

第十章 维生素、矿物质和健康区

第十一章 阿司匹林：神奇的药物

第十二章 神奇的激素：花生酸类简介

.....

附录

1 技术支持

.....

<<食无禁忌>>

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>