

<<健康快活新法>>

图书基本信息

书名：<<健康快活新法>>

13位ISBN编号：9789862161852

10位ISBN编号：986216185X

出版时间：2008/08/29

出版公司：天下遠見出版股份有限公司

作者：歐康納

译者：李千毅

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>

<<健康快活新法>>

内容概要

早餐真的是一天最重要的一餐嗎？

喝綠茶真的能減肥嗎？

看電視距離太近，真的有害視力嗎？

睡覺前吃東西真的比較容易變胖嗎？

腿毛會越刮越粗嗎？

生活中有太多彷彿很有道理的健康守則，到底有沒有根據，真的要遵守嗎？

別一味聽信市井傳說的健康養身法，別以為老祖母的智慧一直都是有用的，《紐約時報》的專欄作家歐康諾，把這些煞有介事的世井傳言、民間禁忌，做抽絲剝繭的處理，以科學報告撥亂反正，不僅解答我們的迷惑，更傳授健康快活新法。

先偷偷告訴你，書裡勸你早餐真的要吃，因為哈佛大學的研究指出：吃早餐的人不但比較健康，也比較苗條。

其餘綠茶等問題，就請你自己來翻書找答案囉！

<<健康快活新法>>

作者简介

歐康納 (Anahad O'connor)

耶魯大學心理學學士，《紐約時報》記者，在時報的健康版主持「真的嗎？

」專欄，專門報導與健康相關的最新科學研究，並成為了親朋好友千奇百怪健康問題的諮詢對象，這些問題的解答也一一成為專欄的內容。

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>