

<<要命的早餐>>

图书基本信息

书名：<<要命的早餐>>

13位ISBN编号：9789862252147

10位ISBN编号：9862252146

出版时间：漢湘文化事業股份有限公司

作者：渡邊正 著

页数：208

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>

<<要命的早餐>>

内容概要

天天吃早餐等於慢性自殺？

早餐真的是一天活力的來源嗎？

健康的孩子不吃早餐？

省掉早餐還能讓身材變窈窕？

不吃早餐能防老化、為健康加分？

打破每天吃早餐的傳統觀念，並以多種日本醫學博士提供的養生良策，讓你做個新健康主義者。

近來，人們的物質生活日漸豐富，但是飲食習慣卻衍生出更多疾病，嚴重危害人體健康。

雖然目前普遍認為早餐是一天活力的來源，不過若追溯到人類原本一日僅用兩餐的飲食習慣，以及身體運作的系統來看，進食早餐的確有悖身體常理。

本書作者自人類的演化過程得到印證，進而發展出一套更符合人體機能的新健康觀點。

從今天起，你就可以依照書中的建議，不用花錢吃早餐也能擁有強健的身體！

本書特色 不吃早餐的5大益處：
窈窕不發胖 . 養成不吃早餐的習慣，就不易產生飢餓感，讓你健康
窈窕不發胖 . 不吃早餐能讓腎臟充分發揮機能，將毒素排出體外 . 不吃早餐能促使腸胃蠕動
，增強排泄功能 . 不吃早餐能讓胃腸得到充分休息，增強營養吸收率 . 古代日本武士一天兩
餐，照樣身著鎧甲馳騁戰場

<<要命的早餐>>

作者简介

渡邊正 雖然是正統西醫體制訓練下的日本醫學博士，但在行醫多年後，深感西方醫學治標不治本的方法，無法為現代人帶來更健康的生活，因此另立門戶，潛心研究更符合人體機能的「自然療法」，並請在自己設立的診所內徹底實行，成效十分卓著，在日本大受好評。

<<要命的早餐>>

书籍目录

PART1注意！

早餐有損健康！

006第一章 打破早餐神話007第二章 早餐是身體循環的搗蛋鬼023第三章 早餐是慢性病之源037第四章 退流行的「一日三餐」論055第五章 內臟大掃除 - - 向早餐說NO！

069第六章 排除毒素的大功臣083第七章 拋棄早餐的步驟097PART2二十一世紀養生新觀念112第一章 生吃蔬果魅力無窮113第二章 多C多健康127第三章 皮膚的深呼吸運動145第四章 終結先天過敏性皮膚炎159第五章 脊椎不正 內臟不見179第六章 健全體魄不患癌189

<<要命的早餐>>

编辑推荐

不吃早餐的5大益處：
1. 養成不吃早餐的習慣，就不易產生飢餓感，讓你健康窈窕不發胖
2. 不吃早餐能讓腎臟充分發揮機能，將毒素排出體外
3. 不吃早餐能促使腸胃蠕動，增強排泄功能
4. 不吃早餐能讓胃腸得到充分休息，增強營養吸收率
5. 古代日本武士一天兩餐，照樣身著鎧甲馳騁戰場

作者簡介 渡邊正 雖然是正統西醫體制訓練下的日本醫學博士，但在行醫多年後，深感西方醫學治標不治本的方法，無法為現代人帶來更健康的生活，因此另立門戶，潛心研究更符合人體機能的「自然療法」，並請在自己設立的診所內徹底實行，成效十分卓著，在日本大受好評。

<<要命的早餐>>

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>