

<<越變越年輕誰都可以>>

图书基本信息

书名：<<越變越年輕誰都可以>>

13位ISBN编号：9789866019296

10位ISBN编号：9866019292

出版时间：朵琳出版

作者：DR. KRISADA SIRAMPUCH 著

页数：128

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>

<<越變越年輕誰都可以>>

內容概要

在台灣也可以實行，讓衰老從此刻停止的泰式飲食法抗衰老、擊敗年齡秘密，不靠整形也可以變美麗的策略！

東方美麗能量 啟動全效逆齡泰國，古老而神秘的東方之都，以它獨有的文化，傳承歷史悠久的泰式養生之道，無論是按摩、芳療SPA、清爽的健康飲食及傳統草藥，都造就了青春長壽的傳奇。

寧靜而美麗足以讓人忘卻時光流逝，現在，這樣的逆時奇蹟，也將發生在你身上！

你知道嗎？

泰皇普密蓬阿杜德是目前世界上在位最年長的君王！

抗老化是讓身體、心靈保持平衡並達到最佳狀態。

泰國國際頂級抗老機構的權威Dr. Krisada Sirampuch相信，要維持年輕狀態最重要的是生活品質。

泰式養顏抗老的生活法，融合了東方古老傳統與西方抗老化科學，同時著重心靈狀態，以內在身心健康來調整而不僅僅侷限於外在的美貌；泰式的飲食中，包含大量的海鮮、蔬菜水果和香草，結合解毒淨化及維生素、礦物質的補充。

東方美人的不老青春秘密的是 「20歲是女性老化的開始。

」國際頂級抗衰老研究所所長Dr. Krisada Sirampuch說。

那些看起來比實際年齡年輕的女性，正是掌握了健康生活的訣竅。

造成老化的負面因素是自由基，日常活動、日照、吹風甚至呼吸，都會將自由基帶入體內，這代表著我們每天都在變老。

「永保年輕的秘密是平衡，」Dr. Krisada Sirampuch說：「例如A、C和E等維生素，成比例地一起發揮作用，效果就比大量攝取單一維生素好得多。

」從食物中獲得最天然的維生素和礦物質，是最佳的抗衰老劑，沒有必要吃昂貴的進口蔬菜或高單價的魚類，只要細心挑選新鮮的當季食材，利如羽衣甘藍、葫蘆、菠菜和含有 -3的鯖魚就可以延緩老化的過程。

博士還建議用「冥想」作為釋放壓力和建立健康心態的路徑，經常冥想，釋放腦內啡肽，可以使你看起來年輕五歲。

<<越變越年輕誰都可以>>

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>