

<<男人的幸福力>>

图书基本信息

书名：<<男人的幸福力>>

13位ISBN编号：9789866247118

10位ISBN编号：9866247112

出版时间：養沛文化館

作者：劉珊 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>

<<男人的幸福力>>

内容概要

健康是男人最重要的事業！

現代男性最重要的話題，就是懂得保養自己的身體。

當你瞭解賀爾蒙對身心的作用，適當補充體內下滑的賀爾蒙，可以讓你生理與心理都比實際年齡年輕十歲！

！

賀爾蒙就像是身體裡的郵差，每天藉由血液奔波穿梭細胞之間。

男人的生長發育、繁殖能力、性功能、新陳代謝、情緒起伏，都與賀爾蒙息息相關。

本書深入淺出介紹男性體內賀爾蒙的各種訊息，由內到外，全面剖析，讓男性更懂得預防各種因內分泌失調而引起的身心狀況，永遠保持在最佳狀況，享受美好人生！

男性魅力三部曲 男人跟女人一樣，也要趁年輕保養身體，現代都市男人承受越來越重的壓力，導致他們「未老先衰」，其實男人也希望自己永遠年輕，充滿陽剛之氣。

那麼，保養身體就是關鍵，而不同年齡所需的營養素及運動方式也不同。

30～40歲男人處在事業上升期和家庭經營期，生活中面對著強大的壓力，需要投入大量的時間和精力。

每天熬夜加班，卻常常不注意休養，身體新陳代謝速度，及各種數值也開始往下掉，再加上缺乏運動，體重一直往上飆升，各種慢性疾病便悄悄上身。

此時最需補充的營養素是抗氧化劑，也可多補充番茄紅素、豆類製品、山藥及十字花科蔬菜，多攝取利於抗壓和解疲勞的維他命B群。

40～50歲男人處於職場高峰，經常因壓力過大出現情緒不穩、沮喪等症狀；更有甚者出現抑鬱輕生症狀。

專家強調，此時期的男人應擔心的是日益變形的身材，帶來的風險。

50～60歲男人正值人生黃金期，也是男人最有魅力的年紀。

所謂「五十而知天命」。

此時男人最需要的是透過飲食、運動來調整身體機能。

<<男人的幸福力>>

作者简介

劉珊 雜誌社編輯，作品發表於各報，對保健議題有深入研究。

<<男人的幸福力>>

书籍目录

第一章賀爾蒙，邁向健康的鑰匙 * 認識賀爾蒙家族成員 * 雄性賀爾蒙不可少 * 賀爾蒙不平衡的原因
第二章打開健康的大門 * 比同齡朋友年輕10歲 * 新陳代謝胖瘦的關鍵 * 避免高脂肪飲食 * 抒壓練習曲
第三章男性魅力三部曲30~40歲男人事業上升期40~50歲男人職場高峰50~60歲男人人生黃金期
第四章掌握新知，揭開賀爾蒙的密碼 * 各種賀爾蒙補充法 * 專家解密，認識男性賀爾蒙補充療法 * 賀爾蒙的合理運用

<<男人的幸福力>>

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>