

<<30天,年輕10歲>>

图书基本信息

书名：<<30天,年輕10歲>>

13位ISBN编号：9789866377068

10位ISBN编号：9866377067

出版时间：2010-2

出版时间：印刻

作者：蕭夏

页数：240

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>

<<30天,年輕10歲>>

內容概要

蕭夏博士是全球頂尖的抗衰老預防醫學專家，也是許多國際著名影星和社會名流的營養保健醫師。其創辦的多所抗衰老醫學中心，30年來幫助了許多人有效改善了健康狀態，重拾年輕和活力。書中呈現了蕭夏博士最新的抗衰老科學研究發現。蕭夏博士會告訴您造成衰老的原因，以及如何從起因著手，通過了解身體的老化機制，調整生活方式尤其是飲食習慣，找到適合您的年輕方法。按照書中精心調配的「30天活力年輕營養時段」食譜，相信您能夠掌握生命不老的奧秘。

<<30天,年輕10歲>>

作者簡介

蕭夏 博士 (Dr. Claude Chauchard) 1945年8月27日出生於法國南部的羅德茲鎮，於法國蒙彼利埃大學取得醫學博士學位，專修內分泌學、生物學及運動醫學。國際抗衰老預防醫學學院創辦人、亞太抗衰老協會會長。為全球頂尖的抗衰老預防醫學專家，擁有30年抗衰老研究經驗，出版十數本抗衰老專著，並被翻譯成多種語言於全球發行，迄今已銷售100多萬冊。在法國、英國、美國、西班牙、日本、韓國、泰國、香港、上海等地，皆設有抗衰老診所La Clinique de Paris。

您可以看到最明顯的改變會是臉部深皺紋變淡，如果您繼續遵從我的「活力年輕營養時段」計畫，您可以享受到前所未有的青春，使時間倒轉好幾年。

這個飲食計畫可以修補我們器官的細胞，這便是其中的奧妙和獨到之處。

在這裡向您介紹的是我開出的最好的處方，和在抗衰老研究中「最驚人的發現」。

我的建議是：讓您學習如何保持活力。

我可以和您打個賭：照這個處方，30天可以讓您年輕10歲！

這個賭注，您沒有任何損失，最多是 年輕10歲。

開始吧，花點時間了解我的說法，時間是最好的證明！

(蕭夏博士 年輕的祕密) 蕭夏博士是全球頂尖的抗衰老預防醫學專家，也是許多國際著名影星和社會名流的營養保健醫師。

其創辦的多所抗衰老醫學中心，30年來幫助了許多人有效改善了健康狀態，重拾年輕和活力。

書中呈現了蕭夏博士最新的抗衰老科學研究發現。

蕭夏博士會告訴您造成衰老的原因，以及如何從起因著手，通過了解身體的老化機制，調整生活方式尤其是飲食習慣，找到適合您的年輕方法。

按照書中精心調配的「30天活力年輕營養時段」食譜，相信您能夠掌握生命不老的奧秘。

明星彩照 華仔寫給蕭夏博士的親筆信 蕭夏博士與劉德華（華仔）合影 劉德華，一個不老的傳說 蕭夏博士即是鑄造他不老神話的祕密。

成龍、楊受成（英皇娛樂集團主席）與蕭夏博士合影 鞏俐與蕭夏博士合影 與球王馬拉度納相識多年 與巨星李連杰合影 楊貫一與蕭夏博士合影

<<30天,年輕10歲>>

書籍目錄

序：年輕的祕密 感謝詞 第一部分 年輕指數測驗 第1章 關於年輕的對話 第2章 老化的原因 第3章 4天改變看得見 第4章 變瘦的關鍵 第5章 防止身體「生鏽」 第6章 拒絕僵硬 第7章 影響壽命的脂肪酸 第8章 護心 - - 避免動脈硬化 第二部分 第1章 愉悅 - - 延緩衰老的祕密 第2章 不能忽視的過敏 第3章 小豌豆的營養之旅 第4章 腸健康與營養長壽 第5章 營養新階段 第三部分 我的「活力一年輕」營養時段計畫 食物搭配表格 30天食譜 總結

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>