

<<不老生活>>

图书基本信息

书名：<<不老生活>>

13位ISBN编号：9789866716409

10位ISBN编号：9866716406

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：坪田一男 著

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>

## <<不老生活>>

### 内容概要

變老，都是習慣的錯！

相信嗎？

雖然我已經年過50，但體脂肪率一直保持在14%，身體和年輕人一樣結實。

過去我常有血糖值偏高的問題，但是懂得注意飲食後，就不再為此困擾。

自從實行抗老生活以來，我深深覺得身體與精神是分不開的。

只要用心把身體照顧好，精神自然會好；精神變好，身體更是有活力。

公開68個我以現代抗老醫學為根據，每日身體力行的生活法則，希望能讓你別老得太快，更要積極地向「老」說不！

一個不需用藥物控制血糖的忙碌醫生.....53歲的他，只有23歲的體態！

坪田一男，最為日本人熟知的眼科醫師。

畢業於慶應義塾大學醫學系，除了以擅長眼科各項手術的高超技術為日本醫界所崇敬外，近年來，因為有感於人類生活、壽命的變化，而將研究領域擴展至抗老化醫學，並以領先醫界的姿態，為日本人引進許多抗老化的情報與資訊，目前在日本已推出5本有關抗老化的著作。

本書公開坪田醫師每天身體力行的不老生活法則。

有別於一般書籍介紹的艱深理論與概念，坪田醫師以最新的抗老醫學為根據，輔以看診、閱讀研究報告的經驗，歸納出68個從飲食、身體、大腦、心靈、習慣等方面就能輕鬆執行的生活原則。

長時間下來，原本為糖尿病高危險群的他，不僅在不需用藥的情形下，將血糖值控制在標準範圍、每年都能完跑5公里的馬拉松，甚至53歲的他還保有23歲年輕男性該有的健康體態，以一顆充滿活力的心向現代人分享不老的生活。

醫生也想跟著做的抗老生活飲食革命值得想不老的你一同實踐！

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>