

<<拒糖 . 抗老化>>

图书基本信息

书名：<<拒糖 . 抗老化>>

13位ISBN编号：9789868837850

10位ISBN编号：9868837855

出版时间：博思智库股份有限公司

作者：張大力醫師，劉惠蘭 编

页数：160

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>

<<拒糖 . 抗老化>>

内容概要

抗老化是健康積極的生活態度，並非有錢人的遊戲，目標是延緩器官功能退化，遠離疾病痛苦和死亡的威脅。

不只皮膚，內在系統的老化遠比外表嚴重許多！

近年來醫學上有個熱門議題——糖化反應，是由於食物中的糖和體內蛋白質結合後，造成蛋白質變酸，產生化學反應，會引起人體循環不良，產生身體機能障礙。

使皮膚失去彈性，而使身體器官、血管慢性病變引發腎臟病變、神經病變、視網膜病變，是老化第一殺手！

其實抗老化，最簡單的方法，就是——拒糖。

張大力醫師由專業科學的角度切入，用輕鬆口語的文字，解說老化殺手——糖，以及生活中充斥的各種老化因素，像是自由基、紫外線、環境污染、塑化劑等等，並從生活中的飲食、作息、運動切入，像是春夏秋冬四季該吃些什麼？

皮膚如何保養？

有運動就一定健康？

教導讀者簡單有效的抗老化妙方，例如SBM排毒法、四季美容法、赫爾蒙療法等，簡單易懂，抗老化輕鬆上手！

抗老不難，從拒糖開始！

只要改變生活小習慣，降低體內的糖化反應及脂肪囤積，就可以讓時間停止，越活越年輕！

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>