第一图书网, tushu007.com

<<食生>>

图书基本信息

书名：<<食生>>

13位ISBN编号：9789882162907

10位ISBN编号：9882162908

出版时间：2013-3-25

出版时间：皇冠出版社(香港)有限公司

作者：周兆祥

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

- 疾病，往往是自己吃出來的！
周兆祥博士通過多年的資料收集、研究和親身實踐，向您傾情推薦21世紀不老不病的A++級飲食法——食生。

- 食生到底有甚麼好處？
食生只是吃沙律嗎？
食生會營養不良嗎？
食生會吃下很多細菌嗎？
書中將一一為您解答。

- 內附作者推薦的食材、食油、購買途徑及其他健康資訊，更有大量精美食生版食譜，原來食生也能吃「朱古力」、喝「Latte」！

內容淺顯易懂，圖文並茂，全彩印刷。

內容簡介：
我們每年竟吃下五千多種食物添加劑？

熟食會破壞酵素，令我們易病又易老？

煮過的食物原來會令人體細胞變異？

食物煮熟之後，維他命B平均損失了50%。

食物煮熟之後，維他命B1損失達96%。

食物煮熟之後，維他命C平均損失達70至80%。

食物煮熟之後，對健康最珍貴的酵素損失接近100%！

食生，即是吃仍然有生命的、富含酵素的食物。

轉變為食生一族之後，所得好處多不勝數：
. 擺脫對食物的依賴，真正享受到食的樂趣。

. 時常感到愉悅自在，內心常懷喜樂。

. 絕少生病，睡眠質素高，容易休息充足。

. 傷口特別快痊癒，即使受到感染亦能迅速復元。

. 能保持最理想的身材和體重，窈窕又健康。

. 能逆轉衰老，頭髮由白變黑、皮膚回復嫩滑漂亮、
. 各種斑紋消失、性功能恢復。

第一图书网, tushu007.com

只要做到50%至70%食生，健康狀況已經煥然一新，
完全食生後，更會有意想不到的美妙體驗，生命不再一樣！

周兆祥博士已經親身體驗、證實了這個超棒的A++級飲食法，
現在真誠邀請你一起享受不病不老的A++級健康生活！

第一图书网, tushu007.com

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