

<<年轻10岁的营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<年轻10岁的营养圣经>>

13位ISBN编号：9787122025067

10位ISBN编号：7122025063

出版时间：2008-8

出版单位：化学工业出版社

作者：尼科·汉博尔顿·琼斯

页数：228

译者：吴宇峰

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>

## <<年轻10岁的营养圣经>>

### 内容概要

众所周知，要想保持身体健康、体力充沛，膳食营养的平衡非常关键。但是有多少人能认识到，食物也能让我们看起来更加年轻呢？

英国优秀的营养专家、热门系列片《年轻10岁》的主讲——尼科·汉博尔顿·琼斯在本书中高度赞扬了健康饮食的功效！

.....让你轻松年轻10岁！

本书涵盖了从超级食品到营养补充剂的所有内容,告诉你应该吃什么，何时吃，如何吃。书中的食品计划和食谱可以帮助你马上开始你的年轻之旅！

还犹豫什么？

来吧！

一起来吧！

让我们一起年轻10岁！

<<年轻10岁的营养圣经>>

作者简介

作者：(英国)尼科·汉博尔顿·琼斯 译者：吴宇峰

## <<年轻10岁的营养圣经>>

### 书籍目录

第一章 不同年龄，不同的营养需求第二章 吃得好，身体好 给皮肤养料 身体与食物 有益于头发、指甲和牙齿健康的食物第三章 抗衰老的营养物质和超级食品第四章 营养补充剂第五章 习惯、激素、情绪和食品第六章 选择使你年轻的食品第七章 食物计划作者简介致谢

## <<年轻10岁的营养圣经>>

### 章节摘录

第一章 不同年龄，不同的营养需求飞速上升的20岁成人责任感带来的喜悦！

获得一份工作，找到一处住房，品味社会场面，享受爱情生活。

要做这么多的事情，时间却这么少。

可能你感到自己处于世界的顶端，健康、舒适和年轻的顶峰，但你现在所吃的食物会影响你的健康、你的外貌，以及你的衰老过程。

当你繁忙的时候，你很容易就会匆匆忙忙吃饭，抓起方便速食，甚至不吃饭。

高盐、高糖的加工食品会在将来给你带来一系列的问题，更重要的是，它会给你的皮肤带来无法弥补的伤害。

好的食物应该能提升体内能量水平，消除压力，提高免疫水平，如此，就可以帮助我们维持年轻的面容。

<<年轻10岁的营养圣经>>

编辑推荐

《年青10岁的营养圣经》由化学工业出版社出版。

<<年轻10岁的营养圣经>>

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>