第一图书网, tushu007.com

<<改变一生的健康法则>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的健康法则>>

13位ISBN编号：9787506446433

10位ISBN编号：750644643X

出版时间：2007-12

出版时间：中国纺织

作者：[英] 乔什

页数：177

译者：杨舒怡

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

<<改变一生的健康法则>>

内容概要

现在，就让乔什医生来为你指点迷津吧！
《改变一生的健康法则》将会全面、彻底地帮你改善身体的健康状况。
乔什医生会教你如何一点一点地改变自己的饮食习惯、逐步深入地开展体育锻炼、训练自己的思维、充满活力的健康发、终生的健康。
总之他将会教给你各种养身之道及健身方法，让你把生活的意义发挥到极致，是一本不可多得的健康佳作。

作者简介

书籍目录

前言第一章　饮食平衡第二章　健康的人生离不开运动第三章　健康的精神等于健康的身体第四章　用补充疗法防治疾病第五章　整体美容第六章　四周计划第七章　整体健康第八章　魔力食谱

章节摘录

插图：第一章　饮食平衡食物能够治病养生，食物也能够毒害身心。
我之所以把有关饮食的内容放在本书的第一章讨论，原因实在是再简单不过了：一个人的饮食会对他本人产生深远的影响。
如果你希望自己变得神采奕奕、欢快雀跃、精力充沛，那么你对于自己吃什么、不吃什么就应该多花点儿心思慎重决定，绝不可草草了事。
食物和水是我们的燃料，可不要小看了你食用的东西，它们会影响到你体内的每个器官、每块肌肉、每根骨骼甚至每个细胞。
如果你没有给自己补充足够的燃料，那么又怎能指望自己有出色的成绩呢?无论是身体上还是精神上，你的表现顶多也只能达到及格水平。
记住，大脑中的化学物质同样需要“ 食物 ”。
如果你能保证自己的饮食合理均衡，那么你就像一台最具水准的涡轮增压器，跟什么样的汽缸都能全力配合，令你感觉酷炫无比。
除此之外，我还要告诉你一个更深层的、心理学方面的因素。
你的饮食方式以及饮食品种从深层次上反映了你对自己的看法。
比如，如果你总是边走边吃、边干活边吃，那么这就相当于是你在大声宣布：我没有时间爱惜自己。
如果你总是留出充足的时间，好好享受那些健康美味的食物，那么这无疑是在向自己的潜意识传递一个强有力的信号：我承认自己的价值，我应享受如此礼遇。
我们将会在本章讨论均衡饮食的各个方面，看看什么样的饮食方式才能给我们带来健康与快乐。
本书以《改变一生的排毒计划》为基础，更上一层楼，相信有助于你为自己做出最佳决策。
我向你推荐的饮食方式是建立在《改变一生的排毒计划》中的某些理念（比如重新建立人体均衡）上的，在这本书中又作了进一步的深入和强化。
此外，我还会向你介绍很多最新消息，与你分享营养学研究领域的前沿信息。

编辑推荐

《改变一生的健康法则》由中国纺织出版社出版。

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