

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

图书基本信息

书名：<<女人40岁后如何年轻10岁>>

13位ISBN编号：9787510008115

10位ISBN编号：7510008115

出版时间：2009-6

出版时间：世界图书出版公司

作者：奥特姆伯格

页数：247

译者：霍炜

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>

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

内容概要

世界上有很多关于长生不老的神话和传说，不是吗？道林·格雷的肖像，胡文西奥的神奇源泉，能够使人永远年轻的仙丹妙药等等。

年轻是人们留住美貌、精力、青春活力和健康的最佳状态。

谁能抗拒无限期地享受青春的盛宴这样的诱惑！然而事实却不尽如人意。

一生停留在20岁或者看起来像20岁(至少在生理状态上)，听上去只是一个梦想。

尽管有整容手术、皮肤移植、化妆品和其他人为的科技手段，但青春还是毫不眷恋地溜走了。

类似“一个人最重要的是内心”这样的话你一定听过很多次了吧？我们寻找的绝大部分答案(并非绝对全部)都能从我们的内心找到，这个事实已经被无数次证实。

所以说，不管是从哲学角度、精神角度、医学角度还是心理学角度，我们所能看到的就是事物由内而外所呈现出来的模样。

因此，如果我们想获得改变，我们就要先从内部着手：观察身体器官是否正常运作，是否有精神匮乏的现象，是否休息充足和情感是否平衡。

当你开始注意这些问题并着手改善它们的时候，你会发现你一直渴望的第二次青春正在悄悄地绽放光芒。

现实中，许多关于提高生活质量的方法是模棱两可、值得怀疑的，然而也有另外一些科学客观的信息资源是真的有益有效的。

所以，不要再给自己找借口了！如果真的想要完全改变自己，就应该选择适合自己的方法并且坚持实行。

只有这样，最终结果才会变成我们想看到的所期待的那样。

所以，40岁的女人们，不需要再草木皆兵、心惊胆战于每一个细小变化，也不需要再徒劳的对着镜子拉紧自己的皮肤试图看看自己拉皮后的效果，更加不必要时时刻刻为了自己不再年轻的现实唉声叹气.....我有一个好消息要告诉你：这不是神话，我们确实能够做到永远活在年轻态！这即是本书接下来将为大家介绍的十周年轻计划，可以说是永远年轻的灵丹妙药。

但是请注意，我们将要谈论的不是什么神奇糖浆，也不是什么魔力药水，而是一套需要严格遵循才能收到效果的生活方式。

我们可以郑重地承诺：按照我们说的做，你一定能改善和提高生活质量。

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

作者简介

安德瑞娜·奥特姆伯格，是西班牙饮食自然疗法专家、曾主持过与饮食及健康生活方式有关的电视节目，并多次在各大杂志发表健康养生类文章。

其他著作有：《再现年轻的抗氧化剂》、《只吃色拉》、《健康的甜食》、《热爱巧克力》和《快速素食烹饪》。

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

书籍目录

前言导论 年轻还是貌似年轻？

警钟敲响的时候 衰老的发生 自由基的陷阱 遗传的优势 延缓衰老十部曲告别多年积累的赘肉 甩掉赘肉，甩掉年老 十周饮食计划 珍贵的植物化学物质 改变你的食谱 每天应该吃什么？ 健康食谱用天然营养素强化自己 营养素的作用 抗衰老营养素 如何服用营养素让老化的肌肤重现活力 当皮肤失去了活力 警惕紫外线 由内而外优化肌肤让肌肉恢复弹性 保持活力，保持年轻 为了什么而运动 强健你的肌肉和心脏 如何坚持运动计划 运动准则 让你保持年轻的运动方案 激发你大脑的潜能 大脑中枢是如何运作的 加速大脑衰老的因素 如何促进记忆和开发大脑潜能 健脑小技巧： 补充大脑营养改善你的性生活 关于他们——男性篇 问题出在哪里？ 如何保持性激情 应激，酒精和性 性前列腺 关于我们——女性篇 性行为与更年期 抑郁症 激素替代疗法 其他自然疗法在睡眠中找回年轻态 你睡得好吗？ 健康的秘诀：拥有高质量的睡眠 睡眠问题 解决睡眠问题 天然助眠物 安眠妙招保持正确姿势 保持上身的挺拔 生活中的错误姿势及矫正方法 几种矫正姿势的自然疗法重建身体自我修复功能 我们身体的“自卫队” 保持良好免疫力 提升你的免疫系统 用自然疗法恢复你的健康 关节炎 抑郁症 糖尿病 心血管疾病 高血压 骨质疏松 视力问题 胃肠道疾病 激发你的幸福感和身体潜能 如何摆脱应激 放松心情 让生活多一点阳光 保持积极的人际交往 自我暗示的魔法 这并非终点

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

章节摘录

插图：告别多年积累的赘肉如果我们想变得更瘦更苗条，想摆脱近十年来堆积的多余脂肪，在饮食上多加注意是很好的办法，这也是延缓衰老的一个好的起点。

也就是说，通过控制饮食我们就能够让自己再次充满活力与生命力。

对于身体来说，食物可以说是一把双刃剑：我们所吃的东西，也许能产生并累积毒素，导致中年发福，加速衰老进程，造成不稳定的健康状态；但相反的，我们也能通过改变饮食来停止这些有害进程，甚至将其扭转。

在这一章，你将得到一些简单的饮食原则，它们是我们所推荐的这套食谱的基础。

你可以循序渐进一步一步的改善饮食，当你完全适应了这套食谱时，你就可以根据自己的个人喜好做一些小变动了。

这些准则能帮助你瘦身和塑造弹性肌肉。

此外，对你的心理和生理都会产生明显的积极的变化。

在短时间内，你就会发现自己重新变得精力旺盛了，其中最好的一点变化就是你再也不会经常感觉到饥肠辘辘。

甩掉赘肉，甩掉年老当人们发现从40岁起他们的体重平均以每十年增加5千克的速度增长的时候，他们才开始提高警惕。

更糟糕的一点是，几乎没有人清楚为什么会有那么多的脂肪在我们身体里堆积。

在我常去的那家健身房里，我常常听到一些女士们谈论着自己减肥的困境：“我以前可以尽情地吃，根本就不用和磅秤打交道。

因为只要几天的节食，我就能让身材恢复到原样。

可是现在，尽管严格监控饮食，我还是照样长肉！”其实这个现象之所以会发生，是因为她的身体已经出现了“中年时期的能量危机”的症状，也就是说，身体新陈代谢的速度降低了，这也是一系列跟自然衰老有关的问题发生的原因。

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

编辑推荐

《女人40岁后如何年轻10岁》：10周计划带你逆转时光！
最实用最有效的抗衰老指南！

<<女人40岁后如何年轻10岁>>

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>