

<<重塑50岁>>

图书基本信息

书名：<<重塑50岁>>

13位ISBN编号：9787535769008

10位ISBN编号：7535769004

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：欧兹·贾西亚

页数：205

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>

<<重塑50岁>>

内容概要

本书并不能使一个50岁的人变成一个20岁的人，而旨在使50岁的人能拥有35岁那样年轻健康的身体和心态。
期待读者能在自己今后的几十年里合理搭配饮食，适当补充保健品，调理身体，调节和消除生活压力，将健身活动纳入日常生活中，保持年轻的容貌和心态，延缓衰老。

<<重塑50岁>>

书籍目录

PART.1 食物：越吃越年轻

第一章 奥兹医生的忠告：改变饮食结构

1. 吸收世界各地传统饮食精华
2. 健康的地中海型饮食
3. 营养与衰老
4. 高效食物：新时代50岁食物搭配方案
5. 如何选择健康食物

第二章 健康排毒

1. 美国料理专家阿蒂娜·尼梅罗(Adina Niemerow)谈食疗排毒
2. 美国自然健康学博士罗尼·德吕兹(Roni DeLuz)谈体内排毒

第三章 生活中的饮食

1. 从美味佳肴中吃出健康
2. 美国名厨大卫·布莱谈日本美食的烹饪感受
3. 如何应付食疗期间的聚餐
4. 餐饮企业家詹纳罗·斯巴鲁谈简化烹饪加工过程

PART.2 返老还童，恢复青春活力

PART.3 美容养颜，抵抗衰老

PART.4 探索延缓衰老的生物学前景

<<重塑50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>