

<<改变一生的饮食计划>>

图书基本信息

## <<改变一生的饮食计划>>

### 内容概要

《改变一生的饮食计划》告诉你世界上最有营养的食物是什么？

舌头、指甲、粪便……等身体信号传达了什么样的健康信息？

困扰健康的五大问题是什么？

什么是有效的抗压食品？

“一日排毒小窍门”是什么？

性感食物王后是什么？

减肥一定要少吃吗？

现在，就请麦克凯斯博士来告诉你解决各种健康问题的有效方法。

从拿起这本书的一刻起，你就迈出了通往健康苗条的第一步。

健康的选择权在你手中。

在麦克凯斯医生的帮助下，成千上万饮食不健康的人们彻底改变了饮食习惯，取得难以置信的成果。

现在你也可以来感受一下麦克凯斯博士不可思议的饮食秘密，准备好了吗？

只要遵循麦克凯斯博士的饮食计划，你将会发现一个全新的自我，将会变得更加健康、更加健美、更加强壮也更加快乐。

简而言之，健康饮食是开启幸福之门的钥匙。

## <<改变一生的饮食计划>>

### 作者简介

吉莲·麦克凯斯医生是在世界范围内享有盛名的临床营养学家。她创办了著名的伦敦麦克凯斯诊所，顾客从各国政要到奥运健将，从皇室成员到好莱坞明星，无所不包。

她毕业于著名的美国营养学院（克莱顿学院），是英国营养教育核心成员，曾被评为“英国最佳营养学家”和“英国食品学权威”，最近又在威斯敏斯特获得了著名的“推动世界进步奖”。

她是《有益健康的活性食物Living Food for Health》的作者，同时还为多家电视媒体和平面媒体撰稿。

连续几年，麦克凯斯医生一直都是“琼·里夫斯脱口秀”节目的现场健康顾问。她还主持过电视节目“今日之晨”中“吉莲·麦克凯斯医生让你感觉超棒”的栏目。现在她在英国电视台第四套主持系列节目“改变一生的饮食计划”。

## <<改变一生的饮食计划>>

### 书籍目录

前言第一章 改变一生的饮食计划第二章 了解你的身体第三章 丰盛的瘦身饮食第四章 令人头疼的五大问题第五章 排出体内的毒素第六章 成就美丽与性感第七章 七日速成计划第八章 二十个超级速成小贴士第九章 下一阶段

## <<改变一生的饮食计划>>

### 媒体关注与评论

英国超级畅销书，销量超过一百八十万册。  
英国电视四台热播节目《改变一生的饮食计划》配套用书。  
国际著名营养专家麦克凯斯博士带给你的减压、瘦身、排毒、保健.....的全新体验！

<<改变一生的饮食计划>>

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>