

# 林光常21天排毒养生餐



[林光常21天排毒养生餐 下载链接1](#)

著者:林光常

出版者:世茂

出版时间:20050215

装帧:

isbn:9789577766748

農曆春節將至，在各大飯店、餐廳推出各種精緻豪華年菜的同時，平日便注重養生的您，是否期盼有種飲食，除了色香味美之外，又能符合健康及養生的原則。專家研究指出，環境荷爾蒙是影響人體健康的因素之一，隨著進口食品的大量傾銷，人們越來越不清楚自己吃的食物來源如何，許多疾病也逐步全球化。

兼顧排毒養生又不必花大錢的《林光常21天排毒養生餐》，可說是一套最經濟實惠的養生食譜。因為「健康排毒餐」所選用的食材均是當季當令當地，不必擔心食物的進口來源，而且製作皆以汆燙、水煮、燉、蒸或者生食等避免高溫的烹調方式處理，保留了食物最原始的美味與營養，不僅吃的人健康，烹調的過程也能免受油煙之害，堪稱實踐最透徹的排毒健康餐點。

作者介绍:

林光常，美国环球大学医学博士，康宁医院生态学部副院长，无毒一身轻全然健康中心

总指导者，前百盛癌症防治研究中心副执行长，美国中华自然疗法世界总会秘书长，台湾癌症基金会顾问，以诺全球健康资讯网主持人。

受邀演讲单位与任教机构，台湾地区机构：中华国际佛青会、汇丰汽车、新光电纤、太平洋电线电缆、上海商银震旦行、娇联企业、安泰人寿、南山人寿、长荣航空、中华电信、台湾大学、中山医科大学等；中国大陆及海外机构：人民日报社、国家林业局、辽宁中医学院附属医院、中国五粮液集团、北京秋季书市、美国纽约信心圣经教会、2003年爱修园国际领袖特会等。电台、电视台：湖南卫视、北京电视台、江苏人民广播电台、飞碟一点关系、美国TISTV卫星网“健康一身轻”等。

历年主要著作与审编订丛书，医学方面：《无毒一身轻-21天改造体质》、《无毒一身轻2-生病34因，健康7大法》、《林光常21天排毒养颜餐》；自我成长（成功学）方面：拿破仑希尔大师经典系列《积极思考的力量》、《坚毅的人总会出头》、《成功之旅》等。

目录:

[林光常21天排毒养颜餐\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[林光常21天排毒养颜餐\\_下载链接1](#)

书评

大致看了一下，觉得基本上是个笑话。没有统计手段，没有数据支持，却放出一堆莫名其妙的观点，结果还蛮蒙人的。  
这个年代讲证据的。没有证据乱指控人家要说你诬告的。他要想证明他的论点，那就拿出统计报告来，拿出实验数据来。这种完全不依靠实验统计数据的言论，跟宗教没有...

-----  
这个牵强附会的博士。书的模式也象是药品广告。  
说是违科学也不公平，当成娱乐读一读还可以。  
其推荐的东西，实际上是在倡导健康的生活理念，虽然不是很容易做到，至少不会有太多的副作用。的确是个卖地瓜的。

-----  
作者在书中介绍的养生餐的食材都很常见，且价位也不高，操作性很强，有感兴趣的筒子们可以去看看哦，最近超迷这本书~

-----  
[林光常21天排毒养生餐\\_下载链接1](#)