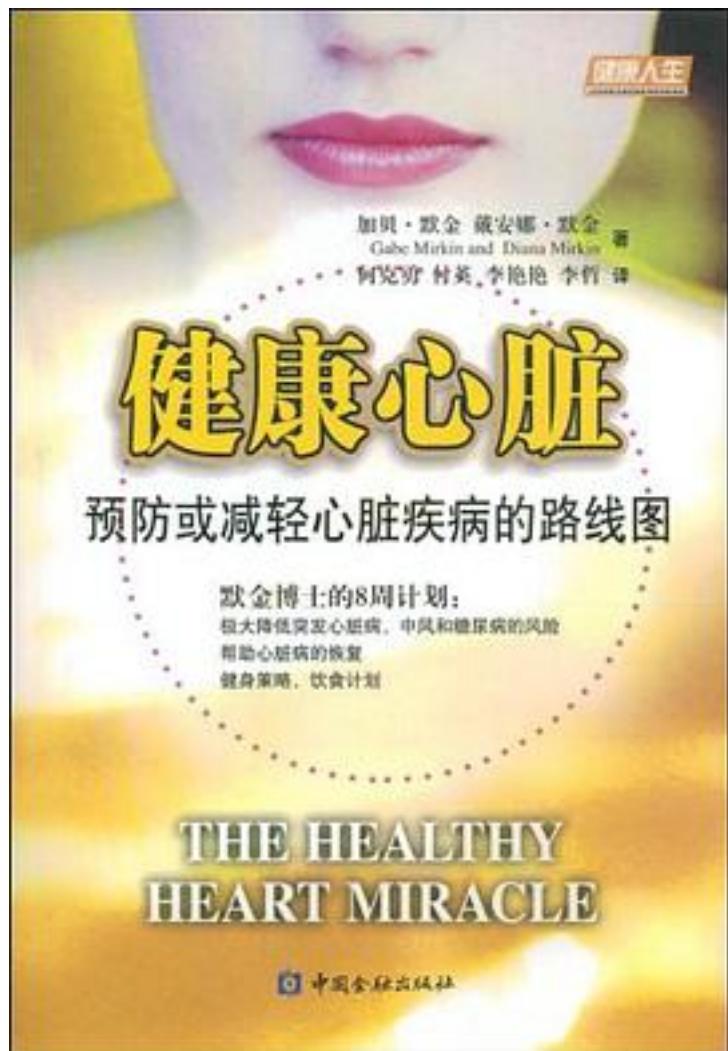


# 健康心脏



[健康心脏\\_下载链接1](#)

著者:加贝\*默金

出版者:中国金融

出版时间:2005-7

装帧:

isbn:9787504937100

根据最新的研究，纤维丰富的饮食4周之内可使胆固醇水平降低近30%，其疗效相当于士他汀类药物。而这种饮食仅仅是《健康心脏》一书中计划之一部分。《健康心脏》一书由畅销书《运动医学》的作者加贝·默金大夫与营养专家黛安娜·默金联袂合作。

对于那些力图大幅度减少心脏病、中风和糖尿病等危险的人们而言，实施这个简单易行的8周计划时，既可同时服用降胆固醇或降压药，不可不服用这些药物。对于已罹患心脏病的人们而言，本计划提供了一个转变生活方式的路线图，而改变生活方式是所有心脏病专家都推荐的做法。

《健康心脏》一书是为工作繁忙的人士所设计。首先，默金大夫解释了要了解心脏健康状况所需的各种化验。然后依靠健康秀饮食，经过短短两周的小型计划，你便能够获得积极的收效，使你的血丈夫、胆固醇和甘油三脂等的水平得到大幅度改善。之后的数周你可以轻松实施默金大夫的搭食保健升级计划。菜单计划、工作清单以及可口食品的食谱能确保你对本计划轻松起步，轻松坚持，且免除计算热量、脂肪或碳水化合物等含量以及测量食品分量的麻烦！

默金大夫的运动计划适用于各种健康状况。该计划可推进最新认可的强度标准，使你强健肌肉，减少导致心脏病的腹部脂肪，从而过上“没有负担”的生活。

“搭食保健升级计划的奇妙之处就在于你的身体具有修复损伤、再生活力的伟大能力，”默金大夫写道。“假定你面临心脏病发作的危险，8周计划可以帮助你化险为夷。”

作者介绍:

目录:

[健康心脏 下载链接1](#)

标签

健康

评论

---

[健康心脏 下载链接1](#)

# 书评

---

[健康心脏 下载链接1](#)