

变化你的身体



[变化你的身体_下载链接1](#)

著者:张敏超

出版者:人民体育出版社

出版时间:2005-7

装帧:

isbn:9787500927877

本书从饮食、睡眠及疾病一起探索身体黑客“自由基”，横跨与医学、化学及自然科学多重领域，揭秘身体保健的基本知识。

作者介绍:

目录:

[变化你的身体_下载链接1](#)

标签

评论

[变化你的身体_下载链接1](#)

书评

这本书主要是从自由基的角度探讨养生之道。我们一般都知道应该早睡早起、应该少食多餐，应该多吃素少吃肉，应该心境平和，应该……但是我们更多的人其实并未认真想过其后的原因，也更缺乏一种能够将这些养生之道一以贯之的说法，以至有的人看到麦当劳提供的营养元素表，居然会…

[变化你的身体_下载链接1](#)