

# 健康生命手书



[健康生命手书\\_下载链接1](#)

著者:傅秋明

出版者:北京出版社

出版时间:2006-3

装帧:简装本

isbn:9787200062694

《健康生命手书》是一部提倡健康生命新理念的全新指导书。依据世界最新主流趋势的健康理念，告诉您如何赢得健康生命。

减体重≠减肥、“饭只吃七八成饱”≠各种营养素摄入均衡、肥胖≠营养过剩，《健康生命手书》将为您分析、评判。

健身人”与“非健身人”、“燃烧糖原型体质”“燃烧脂肪型体质”、“好脂肪”与“坏脂肪”、“升糖指数高的食品”与“升糖指数低的食品”、“垃圾膳食”与“健康食品”，《健康生命手书》将为您辨清、界定。

作者根据在美国多年的专业经验，结合自己从走入健康误区到科学健身、营养的切身体会，向读者介绍了最有效的健身之道。

不仅如此，本书还就如何转变体质以及通过有氧运动使肥胖者及亚健康人和大多数早期II型糖尿病患者的健康状况根本改观提供了良方。糖尿病、高血压、高胆固醇血症患者以及有老年便秘症状的人，本书帮助您挑选适合的食品。为使读者能够掌握营养的核心原则——“吃得合理、营养足”，作者提供了掌握健康食品的6个“秘诀”。

世界卫生组织公布，一个国家人均GDP达到1000～3000美元时，是各种现代病大幅蹿升阶段。抑制现代病，让每一个人赢得健康生命，《健康生命手书》给您提供最佳途径。

作者介绍:

目录:

[健康生命手书\\_下载链接1](#)

## 标签

运动

营养

养生

健康

## 评论

至少五六年前学生时期读的。清晰、精到、中庸、适度，五星的健康类好书

-----  
[健康生命手书\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康生命手书\\_下载链接1](#)