

改变一生的健康计划



[改变一生的健康计划_下载链接1](#)

著者:吉莲·麦克凯斯博士

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2007-1

装帧:简装本

isbn:9787806668726

好莱坞明星是如何保持苗条动人的身材的呢？史泰龙这样的硬汉为什么能一直拥有强壮的身体，为什么一个个体重超标、身体各项指标严重不正常，压力超大的人能够重新开始健康、快乐、苗条的人生？因为英国最佳营养学家、皇室成员、奥运健将、好莱坞明星信任的专家吉莲带领他们改变了一生的健康。

总想吃咸的或者甜的东西；吃饭后胃总是觉得胀胀的；中午想睡觉，早晨要赖床；难以入睡、情绪大起大落；体重莫名其妙地增加……

这些是不是你生活的真实写照？而你又知不知道这表明你已经处于亚健康，甚至可能有轻度的抑郁症？

想要苗条就要少吃，零食要忍痛割爱，甜食一律不许吃，在体重计上称个不停，斤斤计较食物的热量，这就是我们追求苗条的唯一方法吗？

英国头号营养学家吉莲博士告诉你，这一切都可以改变，我们可以以快乐的心情，简单的方法，获得一生的健康和苗条身材！

打开这本书，你就能真正了解有关周围食物的一切秘密，清楚地知道什么是影响健康的25大关键问题，获得真正通向终极苗条的20大箴言，在几天内排除身体的毒素。更重要的是，我们完全可以在吃着健康零食、享受天然甜点、开开心心的情况下一直坚持下去！

作者介绍:

目录:

[改变一生的健康计划 下载链接1](#)

标签

健康

养生

美食

运动健身

计划

美国

改变一生的健康计划

lhf

评论

好室友推荐的，的确不错~

我好像缺点维B

生命诚可贵！健康价更高！若为自由故，二者都不抛！

[改变一生的健康计划 下载链接1](#)

书评

[改变一生的健康计划 下载链接1](#)