

# 抗衰老计划



[抗衰老计划\\_下载链接1](#)

著者:罗伯特·C·阿特金斯

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787108026873

《抗衰老计划：阿特金斯医生的建议》中的抗衰老计划结合了所有这三种抗衰老武器：饮食、补充营养和锻炼身体，将教你使用什么样的特定的组合来清除你身体中的毒素，使你正在衰老的器官变得年轻，恢复你消化道中的健康细菌，优化你的大脑功能，还有更多。做这些的工具全部就摆在那里，很容易得到并证明是行之有效的。当然你以前已经听到过，锻炼身体也可能是十分重要的，这《抗衰老计划：阿特金斯医生的建议》的计划会明确告诉你如何和为什么锻炼可以击败衰老。你现在正在变老吗？那么你知道现在是作彻底改变的时候了，让我们现在就开始吧。

作者介绍:

目录:

标签

- 健康
- 抗衰老
- 养生
- 营养学
- 饮食
- 科普
- 减肥
- 阿特金斯

评论

增加了常识

-----  
有太专业。正在行动中。

-----  
和第一本书相比，更有自信，也更善于讽刺。然而无论如何，我仍是相信他的，他确实且将持续改变我的生活。

-----  
必须脂肪酸+抗氧化剂+运动+睡眠

-----  
少吃糖，提高运动量 心脏

-----  
感觉更针对外国的生活方式多一些

-----  
Atkins是我健康学的启蒙，算我看的多数不多的学术型书。。很推崇，啧啧。开始关注这些，是不是年长了的缘故。。

-----  
[抗衰老计划 下载链接1](#)

## 书评

人类的很多致命慢性病（糖尿病、癌症、心脑血管病）是由于氧化产生的自由基造成的。食谱中以抗氧化食物为主，可以有效降低上述疾病的发病率。1、主食类：  
1) 各类谷物：燕麦、大麦、荞麦、糙米、豆类； 2、蔬菜类： 1) 甘蓝； 2) 大蒜；  
3) 菠菜； 4) 卷...

-----  
有几点收获： 1) 脂肪有好坏，不应拒绝一切脂肪； 2) 抗衰老最好的运动是走步；  
3) 要定期辟谷； 4) 糖是衰老的大元凶，抗衰老要拒绝糖；  
5) 以为控制热量摄入才能减肥的观点不正确，正确合理的热量摄入是抗衰老的密钥。  
此书让我想起母亲常说的一句话来-----一个人从出...

-----  
[抗衰老计划 下载链接1](#)