

Forever Young永葆青春：新陈代谢饮食法



[Forever Young永葆青春：新陈代谢饮食法 下载链接1](#)

著者:Nicholas Perricone 尼可拉斯·裴礼康

出版者:晨星出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9789861776330

永保青春：新陈代谢饮食法

青春之泉就在你的餐饮中

利用食物的养分启动基因，阻隔细胞发炎，延长细胞生命，就可以抗老化，减少皱纹，改变肌肤的活力，让皮肤光滑，维持容光焕发。

全美知名抗老化保养权威尼可拉斯·裴礼康医师力作

西洋流行音乐天后玛丹娜，青春不败的秘密

看玛丹娜如何用「鲑鱼回春」，看起来比实际年龄还要年轻12岁！

Forever Young永保青春：新陈代谢饮食法

教你启动基因营养学，运用饮食策略，改变你的基因，把发炎、糖化和氧化三大让人老化的因子降到最小，可以阻隔细胞发炎，延长细胞生命、延缓老化、维持健康，同时让你减少皱纹、更加青春美丽。

透过积极且正面的饮食改变，选择真正对你的身体有益的食物，不须要靠美容手术或昂贵的保养品，也能让你容光焕发、青春永驻，并且能帮助你的精神更好、变得更积极、体脂肪减少、皮肤增生光彩、每天都似乎有无穷的活力。

以前过多的体脂肪、难看的皱纹、鬆弛的肌肤和昏沉疲累的状态全都不见了！

本书除了提供读者正确的抗老化抗炎的相关实用知识外，还配合29种超人气瑜伽的新世代局部疗法，以及「永保青春厨房」，包括海鲜类、鱼肉类、汤类、沙拉、小菜等，共44道食谱。特别的是，这些佳餚除了美味好吃，做法简单之外，更能活化你的细胞，启动青春抗老基因。

★永保青春的小秘诀

- 多摄取含有儿茶素的食物，如绿茶、蓝莓、可可等。
- 一定要吃冷水鱼类，如鲑鱼、沙丁鱼等。
- 多选择十字花科蔬菜，如花椰菜、绿花菜
- 每天补充人体缺乏Omega-3，选择含量丰富的奇异籽、亚麻仁籽。
- 有机初榨橄欖油及椰子油，是最优质的油脂。
- 维持年轻美丽、健康甚至可以让你延寿的七大蕈类。
- 透过简单的瑜伽，保持身心的平衡，还能促进健康。

作者介绍:

尼可拉斯·裴礼康(Nicholas Perricone)

美国知名抗老化保养权威，也是全球知名皮肤科研究者和科学家，曾经荣获 Eli Whitney Award，其对科学新发现和科技的贡献卓越，拥有数十项美国和全球针对皮肤和系统性疾病疗法的专利。

曾任美国 PBS 电视台一系列特别节目的製作人和主持人，同时活跃於各大知名电视节目，如 Today Show、Good Morning America、The View、CNN等。

经常发表文章於《纽约时报》、《华尔街日报》、《Vogue》等知名平面媒体，广受欢迎。

其著作《再创青春不老奇蹟(The Perricone Promise)》、《抗老化圣经(The Perricone Prescription)》和《除皱美肤圣经(The Wrinkle Care)》皆为《纽约时报》畅销排行榜的畅销书。

经历

美国皮肤科协会的认证的临床和研究皮肤科医师。

密西根州立大学附属医学院教授。

纽约科学研究院、美国营养学院、美国皮肤科学研究院、国际研究皮肤科学会成员。

耶鲁大学医学系皮肤科助理临床教授。

康乃迪克荣民医院皮肤科主任。

目录:

[Forever Young永葆青春：新陈代谢饮食法_下载链接1](#)

标签

美容护肤

减肥

保健

10

评论

[Forever Young永葆青春：新陈代谢饮食法_下载链接1](#)

[Forever Young 永保青春：新陈代谢饮食法 下载链接1](#)