

自然律例



[自然律例_下载链接1](#)

著者:陈坚真

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787544237741

《自然律例》作者陈坚真先后患过心脏病、肝病、肾病，肠胃病、中风、抑郁症，并长期与类风湿关节炎、骨质疏松、尿失禁等慢性病作斗争。自己几闯鬼门关的经历和陆续接到3个孩子病危通知单的打击，促使她奋力研究中西医学，归纳出自然律例养生之道，设计了地瓜养生餐，不仅让自己和家人重获健康，而且还帮助了数以万计的人防病强身、祛除疑难病症。亚洲最佳CFO张孝威每天早上坚持吃地瓜餐，3个月后瘦了5公斤，亲朋好友都说他年轻了10岁。花旗台湾董事长杜英宗、七十多岁的富邦集团总裁蔡万才、威盛电子总裁王雪红等企业家都是地瓜餐的拥护者。曾因工作劳累导致肝功能受损的著名影星张艾嘉在奉行地瓜养生餐之后，逐渐恢复了健康。香港一位肺腺癌患者严格遵行自然律例的生活方式，在120天之内将14厘米的肿瘤缩小到7厘米。曾因不孕症饱受身心煎熬的女学员在执行自然律例4个月之后，顺利地怀了一对双胞胎女儿……地瓜餐创始人陈坚真长年推广自然律例养生法，开课至今受到各阶层民众的欢迎，并带动起吃地瓜的风潮。地瓜餐只是自然律例的一环，《自然律例》翔实地收录了陈老师多年的养生经验，帮助您轻松了解更多的健康秘诀。

作者介绍:

目录:

[自然律例 下载链接1](#)

标签

健康

跑步

素食

瘦身

在读

减肥

养生

健身

评论

很薄的一本册子，里面的字又大。看完很失望，因为里面的道理随处可见。给我感觉更象是为自己开的学校而编写的小册子。从头至尾，都没有明白清晰地写地瓜餐的做法。还拜托MIA去孔夫子旧书网上淘来的，真是太麻烦她了。

作者久病成医了

书评

本书作者陈坚真先后患过心脏病、肝病、肾病，肠胃病、中风、抑郁症，并长期与类风湿关节炎、骨质疏松、尿失禁等慢性病作斗争。自己几闯鬼门关的经历和陆续接到3个孩子病危通知单的打击，促使她奋力研究中西医学，归纳出自然律例养生之道，设计了地瓜养生餐，不仅让自己和家人...