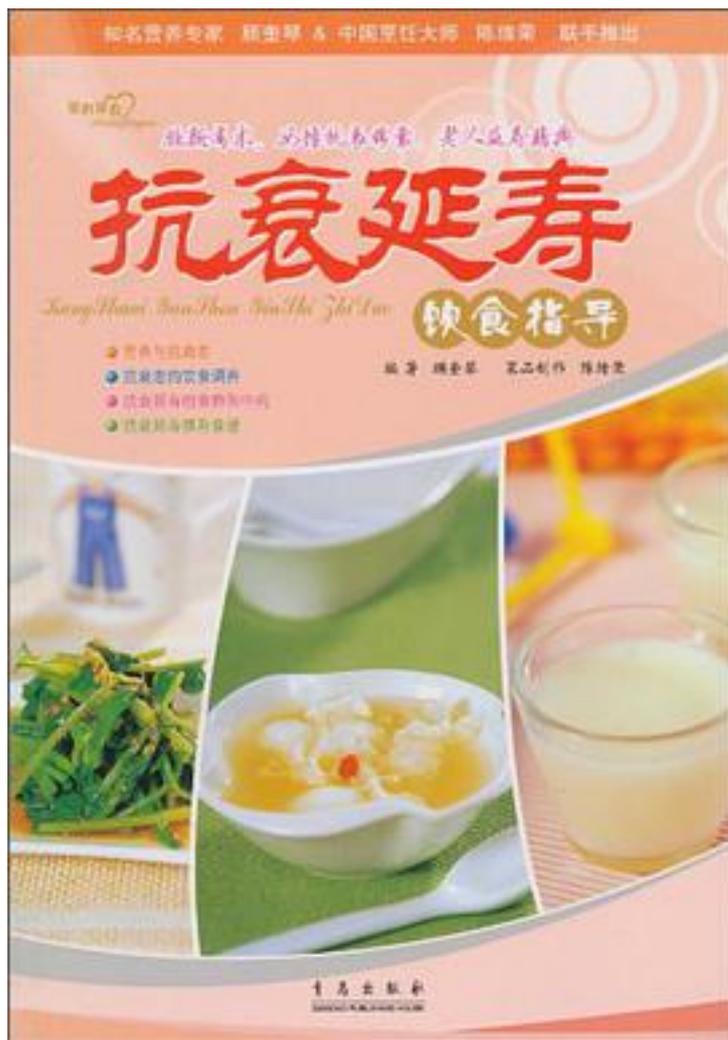


抗衰延寿饮食指导



[抗衰延寿饮食指导_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787543649156

《抗衰延寿饮食指导》内容简介：俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

作者介绍:

目录:

[抗衰延寿饮食指导_下载链接1](#)

标签

评论

[抗衰延寿饮食指导_下载链接1](#)

书评

[抗衰延寿饮食指导_下载链接1](#)