

生酮饮食圣经

生酮 飲食聖經

THE KETOGENIC BIBLE

热情推荐——

王康裕

自然派醫師

郭漢璣

身與心的平衡網站站長

黎育欽 Peeta 基格

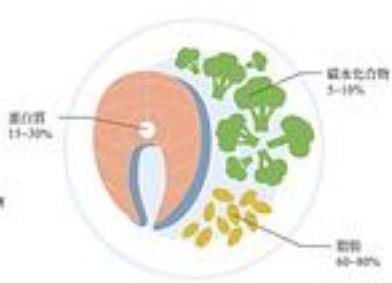
營養健康諮詢

雅各·威爾森 Jacob Wilson

萊恩·羅力 Ryan Lowery —— 合著

高祖祺 —— 譯

實踐篇



晨星出版

[生酮饮食圣经 下载链接1](#)

著者:Jacob Wilson

出版者:晨星出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9789864434992

这本书是几十年来的研究净化，我们以简单、令人信服的方式呈现。生酮饮食圣经主要针对初入生酮的人，但也适用于那些寻找更多关于生酮科学讯息如何应用在特定情

况下的人。不管你对生酮一无所知，或者你早已精通这个领域，这本书都可以作为你的生酮饮食资讯来源。

作者介绍:

Jacob Wilson,
应用科学和体能协会执行长，发表超过200篇同行评议论文，专注和关于运动、营养和补充剂对细胞、分子、以及对肌肉、力量和体能的变化等摘要。

目录: 序

- 第一章：入酮的基本概论
- 第二章：生酮饮食的过去、现在和未来
- 第三章：打造完美的生酮饮食
- 第四章：补充酮体
- 第五章：应用的领域
- 第六章：启动生酮
- 第七章：常见问题
- 参考资料
- • • • • (收起)

[生酮饮食圣经 下载链接1](#)

标签

饮食

营养

生酮

评论

到了该养生的年纪了…么…试试看…今天的五常大米，显得尤为楚楚可人，一口几粒的吃法，反倒更懂得欣赏米的好！深情（煽情？）的对着米饭说：“宝贝，我们快要分手了”

[生酮饮食圣经 下载链接1](#)

书评

[生酮饮食圣经 下载链接1](#)