

先別急著吃三餐



[先別急著吃三餐_下载链接1](#)

著者:石原結實

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2009/02/24

装帧:平裝

isbn:9789861361987

◎醫學實驗證明，上萬病患見證分享，這樣吃，就不用打針吃藥！

◎長壽研究專家、著作等身的自然醫學博士教你的驚奇健康革命！

◎長踞日本亞馬遜網路書店暢銷榜健康書！

功效神奇：延長壽命、預防老化、降低罹癌風險、提高免疫力、頭腦清晰、排泄正常、減輕疲勞、增強性能力、增加抗壓性等

回歸健康：高血壓、糖尿病、心臟病、腎臟病、新陳代謝症、過敏、癌症、心理疾病、肥胖、體重過輕、出血、結石等，皆可預防及改善，讓你身心健康，體檢不正常數值，皆可回到標準值！

日本公認No.1的自然醫學養生博士——石原結實醫師的這套健康法，已經獲得無數受益者的真人實証！

他從歷史、人類生理構造、醫學理論、長期的實驗成果及上萬病患的見證分享中，證明了少吃、每天斷食一到兩餐，確實比較合乎自然，對於身體健康有極大的幫助，對於疾病也有預防和治療的效果，可說是最簡單、最經濟、不花時間、最有效的養生法！

作者介绍:

石原結實

1948年出生於長崎縣，其歷代祖先皆為日本古代種子島國藩主的御醫，現為日本No.1的自然醫學養生博士。

畢業於長崎大學醫學部，專攻血液內科，並取得同所大學醫學博士資格。之後前往以難治疾病的飲食療法而聞名世界的瑞士貝納醫院研習，且多次親赴喬治亞共和國的高加索長壽村探查，榮獲喬治亞共和國科學協會長壽醫學會榮譽會員。

石原博士曾在長崎原爆醫院服務，接觸過許多現代醫學無法治癒的病患。1985在伊豆、伊東地區開設斷食療養所，施行以「紅蘿蔔・蘋果汁」「運動」「溫泉療養」為主的斷食指導。獨創引入中醫的食療法極受日本各界名人信賴。目前為石原診所院長，也參與廣播、電視有關健康議題的節目，每年巡迴日本全國演講50~60場，著有《日本No.1自然醫學家的「健康保證班」》《好食物事典》等書。

目录:

[先別急著吃三餐_下载链接1](#)

标签

饮食养生

生活

日本

减肥

健康

Yii

评论

[先别急著吃三餐_下载链接1](#)

书评

[先别急著吃三餐_下载链接1](#)