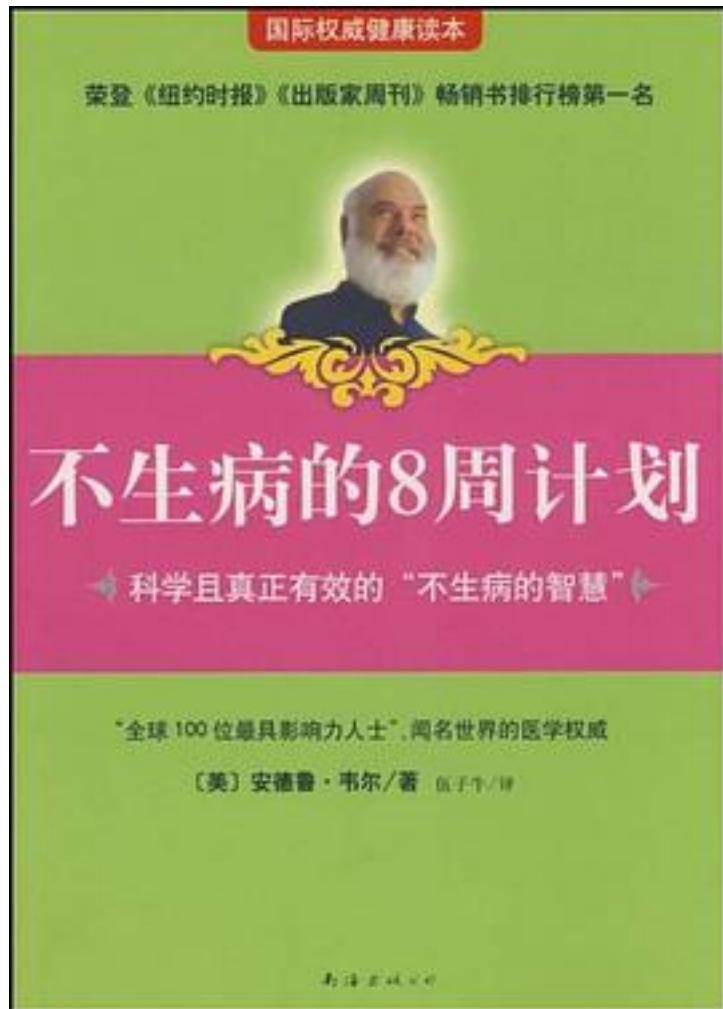


# 不生病的8周计划



[不生病的8周计划 下载链接1](#)

著者:韦尔

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787544244169

《不生病的8周计划》讲述了：“不生病”、“保健康”是我们每个人追求的目标。然

而，由于缺乏基本的医学常识，很多人面对疾病的威胁时，或听天由命。或轻信各种毫无科学依据的“偏医偏方”、“灵丹妙药”。这样的盲目迷信，不仅会导致病情恶化，而且还会错失治疗良机。《不生病的8周计划》作者安德鲁·韦尔博士是闻名世界的医学权威，曾两度登上《时代》杂志封面，1997年被评为“美国最具影响力25人”，2005年被评为“全球100位最具影响力人士”。

《不生病的8周计划》是韦尔博士根据多年临床经验和自然疗法原理，总结的一套科学且真正有效的“不生病的智慧”。他认为8周是康复治疗的临界时间，《不生病的8周计划》中，他以8周为一个康复疗程。从饮食、补充剂，运动、心理等方面为我们提出了一套循序渐进的计划和具体的方法。这8周计划的实施并不艰辛，甚至不必停止吃肉或戒烟戒酒。书中有大量成功案例，很多被疾病或不适症状困扰多年而无法根治的人，经过8周计划的调理而脱胎换骨。

该书出版后在国际医学界与普通读者中引起巨大反响，迅速登上全美各大畅销书排行榜冠军宝座，并长居《纽约时报》《出版家周刊》畅销书排行榜第一名。

点击链接进入：

[《不生病的8周计划》](#)

[《自愈力》](#)

作者介绍：

目录：

[不生病的8周计划 下载链接1](#)

标签

养生

健康

音乐艺术绘画建筑绘本美食

营养学

保健

不生病的8周计划

## 评论

步行是最好的运动

-----  
有可操作性！从身心灵三个层面带来改变。可以推荐给长辈或生病的朋友阅读。

-----  
这本书的要点：调整呼吸，慢呼吸；多吃素；步行运动；补充矿物质和维生素。

[不生病的8周计划 下载链接1](#)

## 书评

这是一本很一般的养生书。书中提到的许多理念正是当今很流行的的一些说法，比如不吃含氢化油的食物，多步行，补充维生素，瑜伽式的控制呼吸等等方法，强调人体的自愈能力，增强自身免疫力，确实是比较好的办法。  
特别值得一提的是，作者是一个洋人，但他很热衷于...

[不生病的8周计划 下载链接1](#)