

食物减压



[食物减压 下载链接1](#)

著者:罗宇

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787530840726

《屡试不爽的千古良方:食物减压》通过科学的膳食，合理的配餐，引导大众简单轻松

减缓压力。人人都向往快乐，但快乐的心情却不是人人都拥有的！沉重的生活负担、繁忙的工作、复杂的人际关系……这一切都成为压在人们身体与心灵的重负，令人们苦不堪言。

如何减压？顽愚的人他选择药物。

而睿智的人他无疑借助食物来缓解压力！

医学研究发现，某些食物含有的营养素可以调节神经递质的含量，令人的心情变得安宁、愉悦，从而非常有效地减轻压力。

食物可以减压！我们要学会通过科学的饮食，用食物调理我们的身体机能，调节我们的情绪，从而减轻压力。饮食是减压的关键所在，这也是《屡试不爽的千古良方:食物减压》的主旨。《屡试不爽的千古良方:食物减压》在告诉你什么营养素对你的身体和情绪起什么作用的同时，又指出了什么时候应该吃什么食物补充大脑所需要的特殊营养成分以调节你的情绪。

作者介绍:

目录:

[食物减压_下载链接1](#)

标签

健康

评论

[食物减压_下载链接1](#)

书评

[食物减压_下载链接1](#)