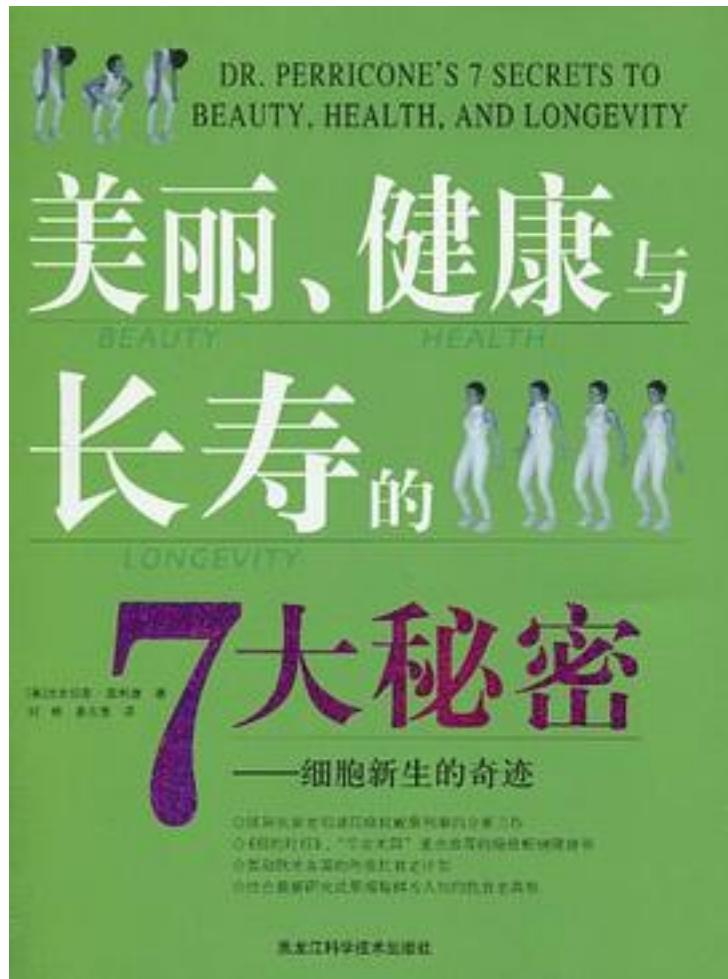


美丽.健康与长寿的7大秘密



[美丽.健康与长寿的7大秘密 下载链接1](#)

著者:尼古拉斯 · 裴利康

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787538862201

《美丽、健康与长寿的7大秘密》是国际著名抗衰老专家尼古拉斯 · 裴利康影响力最大的著作之一，代表着抗衰老领域的最高研究成果。在书中，裴利康全面剖析了人体的衰

老机制，结合最新研究成果，揭秘鲜为人知的抗衰老真相，由此引出了《美丽、健康与长寿的7大秘密》的重要论题——细胞新生，指出人类可以在细胞层面上重塑人体，在细胞新生的过程中，我们的大脑、骨骼、肌肉、皮肤都会从中获益，轻松实现健康、增寿、年轻态、优化大脑功能等奇迹般的效果。

在此基础上，作者结合3种抗衰老武器——日常饮食、营养补充和身体锻炼，为我们揭开了实现美丽、健康与长寿的7大秘密，即7大技巧，这些技巧分别是：通过饮食和营养补剂促进细胞新生；通过控制血糖保持终身苗条；摄入搭配合理的营养物质预防骨质流失，刺激新骨生长，从而维护骨骼健康；促进皮下组织新生，长久拥有年轻面容；改善性生活，促进细胞健康；通过气功、T-Tapp运动等健身方式延缓衰老进程；减压可以增寿。这些技巧构成了一套促进人体健康的全面计划，帮助我们由内而外抗击衰老，带来外在和内在双重良好的自我感觉。

此外，《美丽、健康与长寿的7大秘密》还介绍了日常必备的抗衰老食品和应避免食用的促衰老食品，并为四季饮食提供了诸多材料易得、简便可行的健康食谱，便于读者参照。

作者介绍：

目录：

[美丽.健康与长寿的7大秘密 下载链接1](#)

标签

健康

美容

保健

裴礼康

营养学

444

评论

通俗不足，科普有余---201311

[美丽.健康与长寿的7大秘密 下载链接1](#)

书评

[美丽.健康与长寿的7大秘密 下载链接1](#)