

<<变化你的身体>>

图书基本信息

书名：<<变化你的身体>>

13位ISBN编号：9787500927877

10位ISBN编号：7500927878

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：张敏超

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<变化你的身体>>

### 内容概要

本书从饮食、睡眠及疾病一起探索身体黑客“自由基”，横跨与医学、化学及自然科学多重领域，揭秘身体保健的基本知识。

## <<变化你的身体>>

### 书籍目录

推荐序营造优质生命力 陈明丰推荐序认知自我，打造健康的生活秘诀 葛凯莉自序自由基是许多疾病的根源 张敏超PART 1认识病源——自由基由表及里的身体骇客——自由基身体骇客何处来？PART 2对抗疾病，大智慧良好的消化系统是健康的第一步饮食西化的代价——心血管疾病上身胖哥与胖姐的恶梦——糖尿病癌症的真相自由基，让神经系统不自由让岁月不留痕工业化社会的产物——日益增多的过敏性疾病患者PART 3拥有健康，小秘诀是天使也是魔鬼的铁离子睡眠大问题身体抗氧化能力与健康食物X光！  
哪些食物具有抗氧化效果具有抗氧化能力的维生素天天喝茶，病不来酒少健身，酒多伤肝附录 健康知识网站

## <<变化你的身体>>

### 编辑推荐

本书作者以其流畅的笔法，深入浅出地协助读者，从饮食、睡眠及疾病一起探索身体黑客“自由基”。

本书横跨于医学、化学及自然科学多重领域，为可普及国内大众科学教育的实用书籍，相信读者阅览之余，必可对身体保健有更深一层的认识。

<<变化你的身体>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>