第一图书网, tushu007.com

<<40岁后的抗衰老实用手册>>

图书基本信息

书名：<<40岁后的抗衰老实用手册>>

13位ISBN编号：9787531719380

10位ISBN编号：753171938X

出版时间：2006-8

出版时间：北方文艺出版社

作者：杰拉尔黛·米顿

页数：139

字数：200000

译者：李静滢

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

第一图书网, tushu007.com

<<40岁后的抗衰老实用手册>>

内容概要

40岁这一年龄被看作是人生的重要分水岭。
“ 青春将去，迟暮尚远 ”。
然而，这本《40岁后的抗衰老实用手册》将告诉你，年龄的增长不可避免，但健康的每况愈下却不尽然。
恰恰相反，你完全可以学会如何在日常生活中强身健体，使身心达到最佳的健康状态，这正是本书作者所谓“ 年华流逝，青春常驻 ”的关键所在。
本书阐释了与年龄增长相伴相随的七种危险因素，包括慢性炎症，排毒迟滞各荷尔蒙分秘减少，书中介绍了七项延缓衰老保持的青春的措施，提出均衡营养的合理建议，指出保持精神愉快以及温泉疗法对于抗衰老的有益作用，并着重强调锻炼身体的重要性。
你还可以在书中了解到增强记忆力，避免早老症的健脑计划。
最后，本书强调，百岁老人普遍具有平衡与积极的心态，这种心态有助于让人永葆青春。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

（英）杰拉尔黛·米顿，杰拉尔黛·米顿是综合医学的先驱。
她曾任急诊医师，之后出任保健水疗院的医务主任，期间她提出自然疗法与药物辅助疗法，着重强调营养平衡，减少压力，保持体型，预防疾病。
她的足迹遍布英美，欧洲和东方各国，并在各地研究温泉疗法，抗衰老医学与传统

第一图书网, tushu007.com

<<40岁后的抗衰老实用手册>>

书籍目录

第一章：青春常驻不是梦 老龄化群全中影响健康的十大慢性病 男人面临的其他常见问题 女人面临的其他常见问题 什么是老年青春化？
身体反映年龄 医学发展的前景第二章：导致衰老的七大因素 造成衰老的七大有害因素 行动计划第三章：合理饮食保健康 健康饮食的金字塔模式 催人衰老的饮食 使人保持年轻的食物 鲜榨果蔬法，奶昔 胃酸浓度低 漏肠症 提高消化功能，促进营养吸收 排毒 用刀叉抗击癌症 行动计划第四章：维生素、矿物质和草药的神奇功效 21世纪的防老化剂 获得足够的营养成分 营养补充提示 关节炎 东方和非洲的抗衰老草药 高血压 消化问题 血糖控制 骨质疏松症 日益感少的荷尔蒙 行动计划第五章：矿泉疗法抗衰老 身心结合 水疗法 洗刷皮肤 海洋疗法 海洋中的其他有益物质 桑拿 负离子疗法 抗衰老的身体理疗法 行动计划第六章：锻炼成就完美体形 评估你的体能 基本的抗衰老锻炼方式 代谢锻炼的四个原则 凯格尔运动 骨盆倾斜运动 抗衰老练习 来自东方的秘密 橡筋带 伸展运动 体态 背部练习 普拉提运动 水中有氧运动 骨质疏松症，衰老和锻炼 行动计划第七章：思维使头脑年轻 日益衰老的大脑 健脑食品 ……第八章：快乐使人生不老

第一图书网, tushu007.com

<<40岁后的抗衰老实用手册>>

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