

《YOU 你的身体导览手册》

图书基本信息

书名：《YOU 你的身体导览手册》

13位ISBN编号：9789864176526

10位ISBN编号：9864176528

出版时间：2006年03月16日

出版社：天下文化

作者：羅意升(Michael F. Roizen),歐茲(Mehmet C. Oz)

页数：344

译者：賴俊達,錢莉華

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《YOU 你的身体导览手册》

内容概要

本書作者文筆幽默簡潔，而且非常擅用比喻，把複雜的生理現象說得淺顯易懂，再加上出色的插圖，難怪大受歡迎！最有吸引力的是，作者對於所謂「real age」甚有研究，你怎麼對待身體，生理年齡就會少幾歲，都有明確數據，不由你不信。

本書在談笑之間，輕鬆告訴你該用甚麼方法讓自己活得又久又健康。你會知道疾病怎麼來的，會怎麼影響你的身體，也會知道該怎麼預防並對抗一些情形，好維護自己的生活品質。書末還會告訴你運動祕訣、怎麼吃才營養、生活方式如何做些小改變等等，提供你一套簡易、全面、讓你改頭換面的方案，讓你輕鬆擊退專門叫人老化的搗蛋鬼。最棒的是，本書還提供一套「健康飲食法」，讓你大啖美味又低熱量的佳肴，裡頭有三十份食譜，而本飲食計畫只有一個目標：讓你愈活愈年輕！

《YOU 你的身体导览手册》

作者简介

歐茲 (Mehmet C. Oz) : 哥倫比亞大學 (Columbia University) 外科系教授兼副主任，同時也在哥倫比亞醫學中心 (Columbia Medical Center) 的紐約長老會醫院 (New York Presbyterian)，擔任整合醫學中心以及心臟中心的主任。

羅意升 (Michael F. Roizen) : 「真實年齡」 (RealAge) 概念的原創者，也是美國紐約時報暢銷書排行榜冠軍書《真實年齡》 (RealAge) 的作者。他除了擔任美國紐約大學上州分校 (SUNY Upstate) 藥學暨麻醉學教授，也是克里夫蘭醫院 (Cleveland Clinic) 「麻醉、急救加護醫學與疼痛管理」部主任。

《YOU 你的身体导览手册》

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:www.tushu000.com