

《如何活过100岁》

图书基本信息

书名：《如何活过100岁》

13位ISBN编号：9787508660943

作者：[美]丹·比特纳

页数：308

译者：邓峰

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

《如何活过100岁》

内容概要

《如何活过100岁》

作者简介

《如何活过100岁》

书籍目录

推荐序

导言：世界长寿区的秘密

第一部分 发现之旅

第一章 地中海膳食的秘密：希腊伊卡里亚岛

第二章 最长寿女性的膳食：日本冲绳

第三章 最长寿男性的膳食：意大利撒丁岛

第四章 美国最长寿地区的膳食：加利福尼亚州罗马琳达

第五章 历史上最益于长寿的膳食：哥斯达黎加尼科亚半岛

第二部分 建设长寿区

第六章 芬兰的奇迹变身

第七章 美国明尼苏达州的实验

第八章 洛杉矶海滨的成功

第九章 把爱吃猪肉的州变成长寿州

第三部分 打造你自己的蓝色地带

第十章 饮食习惯：如何吃到100岁

第十一章 如何吃：正餐与零食

第十二章 如何活：轻松追求健康

第四部分 长寿食谱

第十三章 77道简单美味的菜肴

本书科学依据

《如何活过100岁》

精彩短评

1、健康的生活理念都是相通的,无非就是适度运动,生活有目标,有激情,合理的饮食和饮食健康,然后还有就是良好的社交和朋友圈...只是真正要做到所有的这一切,最现代的生活确实是非常的难

2、很一般。 https://www.ted.com/speakers/dan_buettner

3、选择健康的食物和生活，爱上自己吃的东西，爱上自己度日的方式，爱上周围的人。

一周中抽出一天用来安静地沉思，想想什么是自己最珍视的东西；或者是参加有信仰的活动，不看电视、电影，也不参加其他娱乐活动。傍晚的时候，约朋友或家人去野外散步，享受夕阳和新鲜空气。多交一个快乐的朋友，欢乐度可以提高9%。拥有一个快乐的女友圈，分享正能量，讨论人生，幸福是会传染的。

多吃坚果，豆类，新鲜蔬果，橄榄油，少量红酒。最后，少吃肉，“肉就像是辐射，我们不知道多少量算是安全剂量。”

4、20161118

5、这本书主要讲怎样从饮食方面获得长寿，看完这本书，我深深被学校食堂感动了，大众食堂套餐里黄豆+豆腐+土豆丝的搭配居然是书里推荐的长寿食品，还有清真食堂的玉米、豆浆、海带小菜、番薯都是不错的长寿食品，以后再不出学校吃饭了。

6、吃素，运动，身心健康，欲望少。

其实和黄帝内经说的一样

《如何活过100岁》

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