

<<健康美颜排毒计划>>

图书基本信息

书名：<<健康美颜排毒计划>>

13位ISBN编号：9787501950362

10位ISBN编号：7501950369

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：139

字数：120000

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>

## <<健康美颜排毒计划>>

### 内容概要

美颜计划、减肥计划、告别甜食计划、增强免疫力计划、告别压力计划、告别酒精计划、告别咖啡因计划、精神焕发计划、抗污染计划、戒烟计划、放松情绪计划、防衰老计划……乐趣排毒，让你的健康美颜之旅更轻松！

## <<健康美颜排毒计划>>

### 书籍目录

#### 第一章 你需要排毒吗？

身体里报警信号 身边潜伏毒素第二章 六大流行排毒法 食物的自然排毒法 SPA水疗排毒法 “热石”排毒法 淋巴引流排毒法 精油芳香排毒法 运动排毒法第三章 无毒生活计划 美颜计划 减肥计划 告别甜食计划 增强免疫计划 告别压力计划 告别酒精计划 告别咖啡计划 精神焕发计划 抗污染计划 戒烟计划 放松情绪计划 防衰老计划排毒小语88

## &lt;&lt;健康美颜排毒计划&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘抗衰老计划 做这个计划不需要什么"合适"的时候。

你可以把它融入到日常生活当中,无论年纪多大,只要你希望自己有最大的机会过一个丰富健康又长寿的人生,都可以尝试这个计划。

毒素比其他任何东西更能加速老化基因的脚步,原因还是自由基在捣乱。

自由基是衰老的头号凶手,它能引发一切不好的事:皱纹、导致心脏病的动脉硬化、转化成癌症的细胞基因突变等等。

流行病学研究(研究某处地方大量人口的情况以预测趋势)发现:素食者的平均寿命比非素食者长出7年;不抽烟者(或久已戒烟者)比抽烟者的寿命多出5~7年;经常服食维生素C的人比不服食者寿命长6年;一天只喝一两杯酒的人比那些经常酗酒,或滴酒不沾的人寿命长5年。

所有这些行为的共同之处是,它们能够减少你体内自由基的含量,而食肉者、抽烟者和过量饮酒者生产自由基的机会更多一些。

生活方式做出小小的改变,将来或许就能极大地改善你的生活,抵抗衰老。

这些改变甚至不必是些根本性的大变化,看看下面这个最后(也是最重要)的计划就知道了。

抗衰老饮食原则如果遵守下面这些原则,你不仅可能有一个更长的人生,而且会更健康,一些因衰老引起的疾病也不会很快找上门来。

减少热量的摄入 低热量、高营养的饮食已被证明能够预防84%的因衰老而产生的主要基因改变。"高营养"指的是主要以水果、蔬菜,以及全谷碳水化合物为基础的食物,其他食品营养含量都不高。

那么,"低热量"又是什么意思呢?

根据美国亚利桑那医学院的研究,每日摄入低热量食品能够延长你的寿命多达15年;其他一些研究显示只要减少25%的热量摄入就有所帮助。

少食脂肪 每天来自脂肪的热量应该不超过30%,来自饱和脂肪的更是不应当超过10%,这是长寿人生的关键--世界上每一个心脏健康机构都持这种看法。

此外,低脂饮食还能减少患结肠癌和直肠癌的几率,还能减少患乳癌、卵巢癌和前列腺癌的可能性。

要计算你每天摄取多少脂肪才是安全的,可以参考你一天摄入的热量数,然后乘以30%就好。

得出的结果再除以9(这是1克脂肪的热量)。

这样就能算出你一天可以吃多少脂肪,又不会对健康有害。

饱和脂肪(如发现于动物脂肪当中的)应该只占其中的1/3不到。

P114-115

<<健康美颜排毒计划>>

编辑推荐

最养眼的图文原创，最贴心的生活指导，最实用的美丽资讯，一本最实用、最梦幻的I'M美人书！  
更Easy！

更Fashion!更Practical!更BANG！

健康美颜排毒秘密武器大公开！

从此以后更有面子见人了！

我们身边潜伏毒素?现在就通晓6大流行排毒法，为你定做12个无毒生活计划，远离毒素，做无毒美人

.....

<<健康美颜排毒计划>>

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>