

<<男性健康饮食>>

图书基本信息

## <<男性健康饮食>>

### 内容概要

发现——如果胆固醇含量过高，就会引起心血管问题。

认知——由于希波克拉底，希腊人无疑最早认识到饮食对身体健康的重要性。

观察——古希腊从竞技者到青年男子，健硕的身体是时尚。

人们不是说过像古希腊人一样美吗？

了解——要保持强健的男性身体，只要采纳适合于其能量需要的良好饮食方式就能做到。

寻找——如何避免发胖？

如何防止出现饮食偏差？

这里有重现体形和活力的所有诀窍。

<<男性健康饮食>>

作者简介

作者：(法国)安娜·戴维斯(DavisAnne) 译者：袁粮钢

## <<男性健康饮食>>

### 书籍目录

发现 让自己戒除某些食物毫无用处，重要的是会修正偏差。

认知 吃是为了生存 “健全的精神寓于健全的身体” 饮食学和家庭聚餐 斋戒和佳肴 古人的营养学东山再起 贪吃有害 浪漫的诱惑与有产者的成功 体形与健康 “清淡”食物可以简化生活？

观察 从古希腊的竞技者到青年男子，时尚是健硕的身体。

了解 保持良好的男性身体 烟、酒和精神压力；需要战胜的三大敌人 “好”胆固醇与“坏”胆固醇

饮食平衡或421规则 饮食节制的反复效应 饮食学和能量需要 经常坐办公室人员的食谱 商人的食谱

运动员的食谱寻找 一份为避免发胖的完整资料、为控制饮食偏差及重视体形和活力的诀窍。

<<男性健康饮食>>

章节摘录

插图

<<男性健康饮食>>

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>