第一图书网, tushu007.com

<<营养减压>>

图书基本信息

书名：<<营养减压>>

13位ISBN编号：9787501943210

10位ISBN编号：7501943214

出版时间：2004-05

出版时间：中国轻工业出版社

作者：(英)奥利维尔

页数：144

字数：75000

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

内容概要

本书还介绍了关键的压力管理技巧以及建议性的生活改进方式，从改变饮食到摆脱不良嗜好从而拥有的健康体质；还有增进活力、抗击压力和给身体排毒的周末计划，以及为那些致力于无压力生活的人提供的为期一周或一个月的减压计划；同时贯穿全文的漂亮图片、插图与内容清晰的信息表的完美组合。
这就是你创造的属于自己的压力保护计划，是积极改变自己生活所需要的一切。

作者简介

丁辉，主任医师，医学硕士，国家级科技成果奖获得者。
现为世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任、中国疾病预防控制中心妇幼保健专家委员会委员、北京妇产医院及妇幼保健院副院长、中华妇产科学会学术委员、中华预防医学会妇女保健学术委员。
专业领域：　　从事妇幼保健工作二十五年来，致力于母婴安全研究、妇女多发病防治、青春期保健、孕产妇保健、职业人士工作压力与保健的研究。
创立了全国首家妇幼亚健康医疗技术中心，将临床与保健相结合，把生理保健、情绪保健、营养保健融为一体，提出"一级预防、全人保健"的新概念。
擅长医疗咨询与保健促进，并为个体提供有针对性的减压、减重、减龄方案。
近几年为中央及北京210个大中型企事业单位约七万人举办过科学保健的讲座，发表过十五篇学术论文，主编过八本学术与科普专著，先后获北京市科技成果奖三项、卫生部科技成果奖三项、国家级科技成果奖一项。

书籍目录

引言第一章 谁，我。
有压力 什么是压力 来自各方面的压力 生活中的事件 内部压力 心理问题 大脑化学、食品和压力 我现在就要 压力会使你肥胖吗第二章 遭到攻击 所有系统行动起来 压力与激素系统 压力与免疫健康 压力与消化系统 压力与心血管健康 压力与神经系统 压力与人体结构第三章 我们体内的建筑师 适合大脑和身体的食物 对碳水化合物的嗜食 糖血指数表 蛋白质的威力 能量的膳食选择 脂肪因素 抗氧化剂盾牌 击败压力的超级食品 维生素与矿物质 如何食用营养丰富的食品 压力保护营养素 水 用草药击败压力的基本指南第四章 压力保护方案纵览 改变 改变你的饮食 戒瘾 神经-淋巴穴位 肌肉测试 感觉健康 击败压力的周末 击败压力的周计划 击败压力的月计划

媒体关注与评论

书评减压关键在于饮食，这是本书的主旨。
在告诉我们如何吃，吃什么会影响我们的感觉的同时，讨论了我们饮食中的主要成分及它们在推荐食谱和健康零食中如何起作用。
本书是我们认识、管理和减缓压力的一本实用指南，它特别关注饮食营养减压。

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