第一图书网, tushu007.com

<<倾听你的荷尔蒙>>

图书基本信息

书名：<<倾听你的荷尔蒙>>

13位ISBN编号：9787508613413

10位ISBN编号：7508613414

出版时间：2008-12

出版时间：中信出版社

作者：黄颖

页数：236

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

<<倾听你的荷尔蒙>>

内容概要

这是一份为你量身定做的抗衰老完美方案。
衰老被认为是生物发展的必然规律。
岁月的磨蚀，让我们韶华渐逝，风华不再。
现代的抗衰老医学则认为，衰老也是一种疾病，是可以被治疗和预防的。
也就是说，荷尔蒙可以干预衰老的进程，抵御疾病，实实在在地提高我们的生活质量甚至延长我们的生命。
本书旨在揭开亚健康的神秘面纱，使女性意识到衰老是一个健康问题，并希望女性能够了解令人困惑的荷尔蒙“拼图”，懂得导致女性衰老的生理及心理因素，了解营养、健身及调节压力等生活方式在健康及抗衰老中的不可或缺的作用，从而为女性创造一个荷

作者简介

黄颖，美国莱芙大学营养学学士、神经骨科博士及安第卡医学院医学博士，美国营养及饮食学会会员，美国预防协会会员，美国抗衰老医学协会专家。
黄颖博士现任美国亚特兰大Covington One Medical，LLC旗下南方五所联合医疗中心董事长，美国Health Choice Doctors，Inc.抗衰老集团的创始人及主席，并兼任第一家率先切入中国抗衰老产业的美国独资公司黄颖博士TM中心的董事长。
黄颖博士是以健康绿色的生活方式来预防疾病，进而保持青春美丽抗衰老的倡导人及领军者。十多年以来，黄颖博士

<<倾听你的荷尔蒙>>

书籍目录

第一章　荷尔蒙风暴荷尔蒙的旅程灰姑娘女人一生的荷尔蒙预算是多少？
荷尔蒙开始撤退时，亚健康就来了自我测试1：你的荷尔蒙水平是否在下降？
第二章　荷尔蒙故事从这里开始衰老也是一种疾病黄颖博士荷尔蒙平衡准则第三章　镜中人雌激素：女性性感的福祉肌肤年轻的秘密为荷尔蒙失衡女人画像完美的皮肤依托于平衡的荷尔蒙保持理想的雌激素水平自我测试2：你体内的雌激素含量是否在下降？
第四章　女人的悄悄话女人的“禁区”孕激素——女性健康的避风港孕激素下降，雌激素上升一成熟女人的危险组

章节摘录

荷尔蒙风暴（1）　第一章　荷尔蒙风暴　HormoneStorm　●荷尔蒙随年龄增长而下降
孕激素：35-50岁期间，将减少75%。
雌激素：45岁左右下降30%，进入绝经期时，将直线下降。
雄激素、脱氢表雄酮及生长激素：25-50岁期间，将减少50%；75岁以后，完全丢失。
血清素、褪黑素：25-40岁期间少量下降，然后会直线下降。
倾听……　“妈妈，为什么我会长大而你会变老呢？”还是小女孩儿的豆蔻翻看着旧日的照片，天真地问着母亲。
“就像春华秋实一样，当我

编辑推荐

为女人量身定做的抗衰老完美方案！
选择合理的生活方式，实现自我的健康与美丽。

第一图书网, tushu007.com

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