

<<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

<<倾听你的荷尔蒙>>

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，美国营养及饮食协会会员，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——成熟女人的危险组

<<倾听你的荷尔蒙>>

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

<<倾听你的荷尔蒙>>

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。

<<倾听你的荷尔蒙>>

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>