第一图书网, tushu007.com

<<30天年轻10岁>>

图书基本信息

书名：<<30天年轻10岁>>

13位ISBN编号：9787539029641

10位ISBN编号：7539029641

出版时间：2008-8

出版时间：克劳斯·欧贝拜尔、 于洋 江西科学技术出版社 (2008-08出版)

作者：克劳斯·欧贝拜尔

页数：153

译者：于洋

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

怎样才能在短短30天内成功获得靓丽的肌肤、理想的体重和平衡的心态呢?依靠克劳斯·欧贝拜尔独到的保健、健身和营养理念就能达到令人惊叹的效果!比如：通过补锌使你的头发常葆健康色泽；利用每天20分钟的户外活动来预防潜在的维生素D缺乏症：蛋类、鱼类等含硫的食物可以使你的肌肤更柔软，更具弹性；维生素含量丰富的水果可以刺激大量“快乐蛋白质”的合成。

48小时后你就会发觉，原来你的体内蕴藏着这么多青春、活力和健康的元素!让新生活就从今天开始吧!

作者简介

作者：(德国)克劳斯·欧贝拜尔 译者：于洋克劳斯·欧贝拜尔，生于1935年，医药记者兼健康类畅销书作家，著有《Obst und Gem u se als Medizin(果蔬的药用价值)》、《Fitdurch Vitamine(维生素与保健)》、《Fit durch gesunde Ern7hrung(饮食与保健)》、《Die Zuckerfalle(关于糖的二三事)》等书他的著作曾被翻译成1 6国语言．并在全球范围创下了200万册以上的销量成绩、他凭借电视及广播节目广为人知，他还利用他的网站www.GesundeFaMilie.de(包含1000页的健康词典、全新的信息和实用的数据库)通过对“ 身体和心理 ”范畴内的现实性话题进行探讨来关怀他的观众和读者们 在著书之余．他还发表关于饮食及新陈代谢方面内容的报道和系列文章。

书籍目录

前言结缔组织拥有活力的10个秘诀小秘密1 受损的结缔组织使我们看上去比实际更老小秘密2 如果我们的机体缺少重要器官功能所需的氨基酸，结缔组织会迅速老化小秘密3 成纤维细胞需要氨基酸、维生素C以及锌，以便在夜间生成结缔组织小秘密4 蜂窝组织炎的问题——强健的结缔组织将使炎症症状得到缓解小秘密5 吸烟人士必须补充大量的维生素C，每天多食用新鲜水果，也可服用维生素C片剂作为餐外营养补充小秘密6 多饮水——受益的将不仅仅是结缔组织，而是全身小秘密7 维生素A、维生素C、维生素E和硒元素是呵护脆弱的结缔组织的得力助手小秘密8 每一分钟的休息或睡眠都会为结缔组织恢复青春带来意想不到的效果小秘密9 从现在起改掉乘电梯上楼的习惯——电梯仅供下楼时使用小秘密10 每天一次冷暖交替空气谷——这样结缔组织会变得紧致肌肤靓丽的10个秘诀小秘密11 皮肤在保护着我们——所以我们也要同样地去呵护它小秘密12 不要让不当的清洁方式和过频的清洗破坏皮肤的保护膜小秘密13 肌肤健康始于肠道小秘密14 多吃富含硫元素的食物——这样会使肌肤柔嫩、光滑而有弹性小秘密15 勤劳的肠道细菌是我们肌肤的朋友。
我们的饮食越健康，它们就会制造出越多的生物素小秘密16 每天20分钟户外活动可以预防维生素D的缺乏小秘密17 不要让肌肤长时间暴露在正午日光下——即使在冬天亦是如此小秘密18 通畅的血液循环能使肌肤保持年轻、魅力四射小秘密19 阳光、鱼类和鳄梨是对抗干癣的最佳天然武器小秘密20 天然产品+想象力=神奇的自制化妆品美丽头发和牢固指甲的10个秘诀小秘密21 青春的毛球带来有活力和光泽的完美头发小秘密22 雄心勃勃而勤劳的毛发细胞需要充足的原料来完成自己的工作小秘密23 雨水、寒冷和雪等户外气候是我们头发最好的朋友小秘密24 我们的毛细胞需要不断补充维生素B2、维生素B6和维生素C。
如果毛细胞缺锌，它会失去高达六成的工作能力小秘密25 毛细胞极受自由基的“ 青睐 ”，所以需要额外的免疫保护小秘密26 依靠恰当的营养物质，尤其是锌，能使头发常葆美丽色泽小秘密27 有头皮屑吗甲找出原因，对症下药小秘密28 把遗传记忆还给头发——对几千年前美妙户外生活的记忆小秘密29 也许指甲干脆不过是个消化系统的问题小秘密30 保持膳食健康并减轻压力会使指甲牢固、平滑而美观打造密实骨骼和有力牙齿的30天完美计划小秘密31 为骨骼生长铺路，让骨分解止步小秘密32 骨头爱奶酪——奶酪富含钙质，其钙磷含量比也符合健康标准小秘密33 骨头也有它偏好的食物——我们何不投其所好呢小秘密34 骨质疏松症并非不可避免，我们可以采取相应的预防措施来防范它小秘密35 通过每天的运动和负重促进骨量的新增小秘密36 骨骼希望感受大自然赋予它们的使命小秘密37 敏感的关节需要比人体其他部位更多的关怀和照料小秘密38 牙齿的釉质层是人体最硬的物质小秘密39 即刻支援牙质，同龋齿细菌进行自卫战小秘密40 维生素C是牙龈最亲密的“ 盟友 ”30天减去多余脂肪小秘密41 想减除腰腹赘肉的人应该相信自然小秘密42 人会发胖，是因为肝脏由于营养过剩而建立了“ 应急储备 ”小秘密43 热狗加可乐或汽水最容易导致肥胖小秘密44 上床睡觉前补充一点瘦肉和一个柠檬的汁——这样才能使脂肪在夜间被顺利消化小秘密45“ 南方（热带） ”瘦身法小秘密46 缺乏热量摄入的节食只能让肌肉变得瘦弱小秘密47 体重超标往往就像是脂肪运输过程中出现的“ 交通混乱 ”状况小秘密48 用全麦面包取代白面包，然后胰岛素就会变成我们的朋友小秘密49 通过体育锻炼促进肌肉组织细胞新陈代谢小秘密50 趋“ 瘦 ”避“ 月巴 ”心理和神经：怎样在30天内成为一个幸福的人小秘密51 想要生活更加快乐，只需刺激我们的心理（精神）活性基因小秘密52 令我们感到倦怠、沮丧和不开心的往往就是我们错误的生活方式小秘密53 让复合碳水化合物保持健康的血糖水平小秘密54 胆碱是自然赐予神经的神奇礼物小秘密55 我们能够控制神经系统的“ 快乐激素 ”分泌量小秘密56 寻找全面内在休养的“ 小开关 ”小秘密57 一勺蜂蜜换一个甜美梦乡小秘密58 把降肾上腺素赠给神经细胞——它们将回赠你成功小秘密59 每一个胆碱分子都会让脑细胞愉快小秘密60 神经过敏往往是缺锌的后果运动与生活品质小秘密61 训练有素的肌肉会带给我们美妙的生活感受小秘密62 通过每天几分钟的锻炼来塑造健美的肌肉，进而促进抗肌萎缩蛋白基因的生成小秘密63 氧元素使肌肉强壮小秘密64 补铁为补氧开路小秘密65 不给基因任何抑制新陈代谢的机会小秘密66 看看肌肉生长是一件乐事小秘密67 橙汁斗盐——运动型饮品DIY小秘密68“ 马萨伊学步 ”小秘密69 不开心吗？
不满意吗？
跑步就是最有效的药小秘密70 游泳会让每一块肌肉快乐，它可以成为最“ 美 ”的业余活动30天内收复

青春失地小秘密71 大自然透露了我们的青春潜力小秘密72 同型半胱氨酸是深藏不露的隐形衰老因子小秘密73 多一些蛋氨酸，少一些同型半胱氨酸——通向青春和健康的途径小秘密74 维生素B6、维生素B12和叶酸能使人年轻、健康和快乐小秘密75 保持青春意味着不给自由基可乘之机小秘密76 用抗氧化剂保持——或是恢复青春小秘密77 新鲜食品为我们保“鲜”小秘密78 事实上，大脑可以变得更有活力，不过我们得助它一臂之力小秘密79 在青春问题上，光子和维生素D是我们的同盟力量小秘密80 新任务让我们从骨子里回春强化心脏和血液循环，增添动力与活力小秘密81 我们的心脏搏动受神秘力量掌控小秘密82 我们必须学会理解自己的血管，以便从它们身上获益小秘密83 血液健康是细胞健康的前提小秘密84 为了脱离血液，胆固醇需要帮助小秘密85 利用蔬菜和睡眠降血压小秘密86 低血压患者可以通过寒冷、体育运动以及大量饮水获得意想不到的生机小秘密87 运动，维生素C和芦丁会为无力的静脉提供帮助小秘密88 静脉喜欢刺激的膳食小秘密89 用醋让血液动起来小秘密90 最佳做法：冷水淋浴并相信Omega-3脂肪酸的力量内脏与消化：神奇的内部世界小秘密91 健康的天然膳食才能真正让我们的消化道高兴——不论我们相信与否小秘密92 用一点柠檬汁或果醋帮蛋白质的消化开路小秘密93 有时我们的肠道里真是一团糟，而我们对此却毫无防备小秘密94 我们的体细胞同我们一样饥饿小秘密95 我们的肝细胞需要大力关照小秘密96 帮帮肾脏——少食肉，多饮水小秘密97 不加糖、不吃甜食、少吃精粉面食——这样胰腺才不会“罢工”小秘密98 免疫系统本身也需要免疫物质小秘密99 通过敏锐的感官知觉赢回失去的直觉饮食计划打造健康体魄和稳定心态的30天计划关于健康早餐的10个点子午餐的最佳补充10份营养丰富的晚餐零食：年轻和健康的制造者附录索引

章节摘录

30天减去多余脂肪想减除腰腹赘肉的人应该相信自然在很多情况下，体重超常或肥胖都跟劣势联系在一起。
无论是择偶、参加面试、做运动，抑或寻求认可，挡道的往往就是超常的体重。
换句话讲，苗条的人更占便宜。
我们一生的体形胖瘦是由人体的脂肪合成与分解机制来决定的。
体重超常首先是一种“文明病”——现代的饮食习惯同人体的生物基质是不吻合的。
这也是一个关于“什么值得我们去选择”的问题。
因为超市中那些最便宜的食品恰恰就是最可怕的“肥胖制造者”。
这些食品一般会含有更多的脂肪、隐性的糖和防腐物质，相反，我们很难在其中发现维生素和营养成分的身影。
脂肪在人体内是以甘油三酯的形式进行储存的。
甘油三酯是专门为人体细胞提供能量的“燃料”。
无论何时，我们的身体都必须对我们所承受的压力作出反应。
它必须保持警觉和专注，依靠自身力量来排解紧张因素。
这就意味着，人体的所有细胞都将开始进行新陈代谢。
此外，还需要燃料来提供能量。
人体内存在两种复合要求的燃料：一种是葡萄糖，也就是碳水化合物的最小组成单位；另一种就是脂肪，具体来说是甘油三酯。

编辑推荐

《30天年轻10岁》由江西科学技术出版社出版。

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