

<<空腹力革命>>

图书基本信息

书名：<<空腹力革命>>

13位ISBN编号：9789862290385

10位ISBN编号：9862290382

出版时间：2009

出版集团：三采出版集团

作者：石原結實

页数：176

译者：蕭雲菁

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>

<<空腹力革命>>

内容概要

《空腹力革命》日本健康暢銷書權威實踐飲食新概念，改變肥胖、多病的人生！
過度飽食慢性自殺？

！

空腹力不是教你飢餓！

清除血液雜質、甩掉危險贅肉的飲食革命！

現代人生病的許多原因，都是因為吃太多！

要喚醒體內沉睡的自癒能力、甩去危險脂肪贅肉，鍛鍊「空腹力」是最簡單又有效的方法！

聽到「空腹」一詞，可能會想到飢餓精神，或是覺得「幹嘛要活得這麼辛苦？

」事實上，會有這種感覺，是因為我們已經習慣吃飽飽的生活，只要肚子有點餓，就會立刻伸手去拿身邊的食物來果腹。

其實，所謂的「空腹力」，絕對不會讓你覺得痛苦；而且，隨著「空腹力」的鍛鍊，身體狀況會越來越好，也會讓你覺得心情很舒爽，因為這才是人類原本最自然的狀態！

「空腹力」的效果是非常大的，不但能讓血液更清、更乾淨，還能提高免疫力、維持健康，甚至提高患者的病後康復能力。

而且這種方法還能讓我們毫不勉強地、安全地收到減肥效果，讓自己變得更苗條；實際上如本書所述，有些人確實在三個月內減重了八公斤、在半年內減重了十公斤。

像那樣在幾個月內減重幾公斤的情形，其實非常普遍！

日本知名醫學博士～石原結實首創的「空腹力」，方法簡單、效果好，又不會造成壓力，是所有飽食終日、血液充滿雜質的現代人，不可不看的新健康飲食法！

<<空腹力革命>>

作者简介

日本最受歡迎健康暢銷書醫學博士！

著作累積銷量超過100萬冊！

首創石原式健康飲食法，幫助無數病患重獲新生！

日本首相、衛生署長、醫師同業……無數名人專家信賴的養生權威！

<<空腹力革命>>

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>