

## <<YOU 你的身体导览手册>>

### 图书基本信息

书名：<<YOU 你的身体导览手册>>

13位ISBN编号：9789864176526

10位ISBN编号：9864176528

出版时间：2006年03月16日

出版时间：天下文化

作者：羅意升(Michael F. Roizen),歐茲(Mehmet C. Oz)

译者：賴俊達,錢莉華

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>

## <<YOU 你的身体导览手册>>

### 内容概要

本書作者文筆幽默簡潔，而且非常擅用比喻，把複雜的生理現象說得淺顯易懂，再加上出色的插圖，難怪大受歡迎！

最有吸引力的是，作者對於所謂「real age」甚有研究，你怎麼對待身體，生理年齡就會少幾歲，都有明確數據，不由你不信。

本書在談笑之間，輕鬆告訴你該用甚麼方法讓自己活得又久又健康。

你會知道疾病怎麼來的，會怎麼影響你的身體 也會知道該怎麼預防並對抗一些情形，好維護自己的生活品質。

書末還會告訴你運動祕訣、怎麼吃才營養、生活方式如何做些小改變等等，提供你一套簡易、全面、讓你改頭換面的方案，讓你輕鬆擊退專門叫人老化的搗蛋鬼。

最棒的是，本書還提供一套「健康飲食法」，讓你大啖美味又低熱量的佳肴 裡頭有三十份食譜，而本飲食計畫只有一個目標：讓你愈活愈年輕！

## <<YOU 你的身体导览手册>>

### 作者简介

歐茲 ( Mehmet C. Oz ) : 哥倫比亞大學 ( Columbia University ) 外科系教授兼副主任，同時也在哥倫比亞醫學中心 ( Columbia Medical Center ) 的紐約長老會醫院 ( New York Presbyterian )，擔任整合醫學中心以及心臟中心的主任。

羅意升 ( Michael F. Roizen ) : 「真實年齡」 ( RealAge ) 概念的原創者，也是美國紐約時報暢銷書排行榜冠軍書《真實年齡》 ( RealAge ) 的作者。

他除了擔任美國紐約大學上州分校 ( SUNY Upstate ) 藥學暨麻醉學教授，也是克里夫蘭醫院 ( Cleveland Clinic ) 「麻醉、急救加護醫學與疼痛管理」部主任。

<<YOU 你的身体导览手册>>

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>