第一图书网, tushu007.com

<<搞定荷尔蒙>>

图书基本信息

书名：<<搞定荷尔蒙>>

13位ISBN编号：9789866247255

10位ISBN编号：9866247252

出版时间：2011-7-12

出版时间：养沛文化

作者：楊彥傑 著

页数：240

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

第一图书网, tushu007.com

<<搞定荷尔蒙>>

前言

序：以天然方式補充荷爾蒙青春是生命的鼎盛時期，綻放著魅力和創造力，但它總會有一去不復返的一天。
伴隨著青春的流逝，隨之而來的是容顏的衰退、病痛的折磨。
因此，古今中外，總是有無數的人在尋找同一個答案－－－如何長生不老、青春永駐？
於是歐洲出現可怕的女伯爵，妄圖以人類的鮮血永保青春；探險家航向世界的盡頭，尋找傳說可以使人青春永駐的神奇不老泉；中國出現了煉丹術，從皇帝到百姓都期盼能煉製出長生之藥。
人類從黑暗蒙昧的遠古走到光明的科技時代，一直費盡心思尋找不老的祕方，但其實，真正的「不老藥」就在我們的身體裡！
它與生俱來，從未離開。
聽說過「荷爾蒙」嗎？
或許你覺得很熟悉荷爾蒙這個概念，但其實你並不真正瞭解它。
你可能已經注意到，有些人總是一副充滿活力的樣子，精力充沛，喜歡事事親力親為；有些人成天面目憔悴，少言懶語，雖然說不上有什麼明確的健康問題，卻常常叫嚷著這裡那裡不舒服，總之就是渾身不爽。
人們常常會有這樣的困惑：為什麼畢業後幾年的他臉色焦黃、大腹便便，顯得老態橫生？
為什麼結婚十幾年的她依然像個大學女生，皮膚姣好，渾身上下流露出青春的嬌媚和清新？
為什麼同在職場打拚，忙碌如他，還能忙裡偷閒參與各種戶外運動，發展多項業餘愛好；而自己在一天工作八小時後，除了躺在床上什麼也不想做，把以前的計畫和夢想一一擱淺？
為什麼有的女人天天好心情，笑顏常開；而自己不是鬱鬱寡歡，就是莫名其妙地突然小宇宙爆發？
疲勞倦怠、鬱鬱寡歡、體重增加、情緒波動、皮膚鬆弛、骨質疏鬆……很多人認為，這些只是普通的所謂「亞健康」現象，但我們是否思考過，造成這些現象的「幕後黑手」究竟是什麼？
其實，人體從青春走向成熟的整個過程中，一直有一隻神祕的手，在掌控著我們的健康和容顏，上面提到的那些看似難以解釋的人與人之間的差異，正是源於我們身體的神祕力量－－荷爾蒙。
荷爾蒙，為英文Hormone的音譯，源於希臘文，意思是「推動力」。
毫無疑問，我們的生命需要推動力，我們需要荷爾蒙。
全面瞭解荷爾蒙，就如同掌握了青春的密碼，我們將更能控制生命的進程，伴隨著青春的活力，去實現更多的夢想！
本書將剖析荷爾蒙，讓你結識它、瞭解它，從中學習青春永駐的祕方。
我們將詮釋時下最流行的幾種荷爾蒙理論，瞭解最先進的荷爾蒙平衡技巧，從不同角度來健康有效地管理荷爾蒙，學習各種平衡荷爾蒙的生活方式、健康食譜，和其他有趣的輔助方法。
看完這本書，你將明白，每個人都有可能延長青春，保持健康美麗的年輕樣態！
現在，就讓我們進入正文，開始一場「荷爾蒙風暴」吧！

第一图书网, tushu007.com

<<搞定荷尔蒙>>

内容概要

給你最天然的回春藥！
變瘦．變美．變年輕！
吃避孕藥會瘦不下來？
為什麼會有經前症候群？
過量補充荷爾蒙會造成體內不平衡？
男性如同女性也有更年期？
荷爾蒙就像人體的回春藥，缺少荷爾蒙會引起身體問題、情緒低落、人際關係失調……　隨時隨地影響著你的身體歲數年齡，稍不注意將引起體內的荷爾蒙風暴。
本書詮釋時下最流行的幾種荷爾蒙理論，瞭解最先進的荷爾蒙平衡技巧，　從不同角度來健康有效地管理荷爾蒙，學習各種平衡荷爾蒙的生活方式、健康食譜，　和其他有趣的輔助方法，帶你一窺荷爾蒙祕密，讓你以最天然的方式養生、養身、養心。
【掌握生理期的瘦身時機，也可以變成窈窕美女！
】　【吃牛蒡補充荷爾蒙，天然食物讓你不用再吃藥！
】　【正確的生長激素補充法，不會累積出身體疾病！
】　【心理養生勝於用藥治療，專注力是長壽的基因！
】　【無氧運動增進雄性荷爾蒙生長，擁有男性雄風！
】　純天然飲食療法＋自然運動法則＋健康的心靈　→不吃藥也能瘦身、窈窕、年輕，健康回復好身材。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

楊彥傑　　女，本科研習臨床醫學，後攻讀西方哲學碩士。

愛好閱讀、寫作、繪畫及攝影。

出版過詩集《月亮上的白紐扣》，翻譯過《迷戀荷爾蒙》的電影字幕，另有短篇作品見於《瑞麗時尚先鋒》《瑞麗家居設計》等雜誌。

目前從事自由撰稿的工作。

<<搞定荷尔蒙>>

书籍目录

以天然方式補充荷爾蒙PART1荷爾蒙與青春身體內部的青春交響曲衰老是一種病？
微妙的平衡你的真正年齡是多少保持青春是可能的PART2荷爾蒙與健康荷爾蒙迴旋曲荷爾蒙失調對人體的衝擊女人的青春美麗男人也有更年期抗老化，這些荷爾蒙你不能忽視PART3天然的荷爾蒙荷爾蒙風暴人體生長激素平衡荷爾蒙的營養素吃出年輕，吃出健康荷爾蒙危機PART4活出年輕美麗健康長壽的生活處方「動」出年輕的體態年輕的心態是一帖良藥自我測評方法

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