

# 《营养革命II-露卡素有机生活》

## 图书基本信息

书名：《营养革命II-露卡素有机生活》

13位ISBN编号：9787501960781

10位ISBN编号：750196078X

出版时间：2008-1

出版社：轻工业

作者：西木，金玮著

页数：265

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《营养革命II-露卡素有机生活》

## 内容概要

《营养革命2：露卡素有机生活》推荐全面逼近“ 三无饮食：零糖，零烹调，零化学 ”的生活方式——“ 露卡素有机生活(和生食疗法) ”。它的核心原则是“ 无糖低碳，补充营养，有机生食 ”。28天露卡素有机生活，你将神清气爽，焕然一新10~13岁露卡素有机育儿，你的孩子将更加高大、聪明和坚强!有机生活是保证人体健康的一大前提——逼近“零化学”。

# 《营养革命II-露卡素有机生活》

## 书籍目录

导论——露卡素有机宣言第一章健康危机——现代文明病流行第二章环境污染——食品安全令人担忧第三章认识露卡素有机生活第四章有机食疗——细胞营养疗法第五章有机育儿——儿童成长营养第六章有机欧米伽——大脑营养第七章有机家居——食品以外的健康第八章选购露卡素有机食品第九章有机烹调——生食革命第十章有机生活风行世界后记——我的体验和转变附录有机健康生活指南参考文献

## 《营养革命II-露卡素有机生活》

### 编辑推荐

《营养革命2：露卡素有机生活》一本关心人类健康，提倡有机生活的科普读物。从一个全新的角度，揭示了环境、饮食与健康的关系，提出了零糖、零烹调，零化学的有机生活理念和无糖低碳，补充营养，有机生食的露卡素有机生活新主张。即拒绝精糖，控制淀粉，适当食肉，补充营养，首选有机食品，尽量生食，为广大读者展现了一种全新的养生理念和生活方式。

## 《营养革命II-露卡素有机生活》

### 精彩短评

- 1、看完营养革命1我度过了一段相当冲动 激动 偏执的日子 一听说2出了 忍不住到处跑着去买 哎 真感慨自己当年的激情啊 现在再也拿不出那份热情了 可以说这又是一本影响我很多重要选择的书 真的是改变了我的一生
- 2、有用的书，推动国人健康的好书，感谢作者。
- 3、这本书真的有那么好吗？楼上会不会太夸张了？
- 4、好书，我读了好几遍，并且亲身体会效果很好，推荐给了许多人。
- 5、1是好书，2是垃圾。哎，怪我没在网上仔细了解了解。
- 6、绝对是上当了,东拼西凑的,一大堆事例,真正总结起来也不过就10张纸的内容(而且还不知道有没有科学依据),
- 7、营养革命的的确确是一本很有应用价值的巨著！最少我自己这样真实的评价，因为它首先在不到一个月的时间让我头疼20余年的鼻窦炎找到了真方，让长期承包：“感冒病的我，即将远离感冒！让我的肠胃病也得到了很好的进展康复。。。... 阅读更多
- 8、内容具体，有可操作性。
- 9、从不同方面论述营养学,身边经常使用的好书!

# 《营养革命II-露卡素有机生活》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)