

《饮食革命》

图书基本信息

《饮食革命》

内容概要

《饮食革命》

作者简介

《饮食革命》

书籍目录

序言一

序言二

前言

第一部分 问题的核心

第1章 为活着而吃

第2章 总有一天，我们会变得更聪明

第3章 探索治愈之路

第4章 心血管疾病入门知识

第5章 “适量”置人于死地

第6章 活着，用呼吸来证明

第7章 为什么之前没有人告诉我

第8章 简单的措施

第9章 经常被问到的问题

第10章 为什么我不能吃“有益于心脏健康的”植物油

第11章 志同道合

第12章 美妙的新世界

第13章 你在掌控一切

第二部分 快乐的美食天堂

第14章 基本策略

第15章 安·克莱尔·埃塞斯廷的建议

第16章 放弃节食

第17章 尽情享受沙拉

第18章 调味酱

第19章 烹饪蔬菜

第20章 浓郁美味的汤

第21章 万能三明治

第22章 主菜

第23章 奇妙的餐后甜点

致谢

参考资料

附录：作者发表的一些有关心血管疾病的出版物

《饮食革命》

精彩短评

- 1、本书就是病例加食谱，如果你看过救命饮食后可能更容易接受他的理论。比较可惜的是食谱太美国！可以看一下相关的视频：餐叉胜于手术刀
- 2、个人觉得也是比较极端的一种方法，对于普通人来说，为了预防心血管疾病若采取这种毫无半点油脂饮食方式会不会带来其它方面的问题？值得怀疑。但我正在积极地降低动物脂肪饮食啦！
- 3、心血管疾病的预防和逆转。
- 4、事实胜于雄辩，我觉得他的纯植物饮食真的有效。说实话，对于中国人来讲操作起来确实困难，不过作者已经觉得中国人的饮食比老美健康得多了

《饮食革命》

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:www.tushu111.com