

《健康防病這樣吃》

图书基本信息

书名：《健康防病這樣吃》

13位ISBN编号：9789882161702

10位ISBN编号：9882161707

出版时间：2010-4-12

作者：周兆祥

页数：224

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

《健康防病這樣吃》

內容概要

簡介：

我們所有人都追求健康，不少人願意付高昂的價錢買名貴的補品或所謂的「健康食品」，更多的人病了便去看醫生，毫不猶豫便吃下大堆化學合成的藥物。

周兆祥博士卻告訴你：這些做法都太落伍了！

疾病其實往往是自己吃出來的，想加速康復，回復健康體魄，並同時惠及地球眾生，我們必須在餐桌上起革命，立即改變錯誤的飲食方式。要身心靈健康，你需要懂得挑選最適合你體質的食物、最適合你的吃法、最適合你的療法

健康三大元素：好水、酵素、能量

健康防病四大吃法：有機，素食，生食

斷食踢走病痛的黃金法則：食好，睡好，排好，心情好

回歸大自然的吃法，採用自然的療法，才是真正的健康之道！命運就掌握在自己手上，要締造健康幸福的人生，由這一餐開始！

《健康防病這樣吃》

作者簡介

周兆祥，一九八八年與友人創立「綠色力量」及「綠田園有機農場」，二〇一五年離開大學的教學崗位，全情投入綠色生活教育基金項目「Club O」的工作。三十多年來為人類文明的綠化不遺餘力，並身體力行實踐綠化飲食及生活方式。近年醉心研究生機飲食、斷食、催眠、能量療癒、心靈力量等範疇，本書集合他三十年的綠色飲食心得，希望讓大家的身心靈回歸最平衡健康的狀態。

《健康防病這樣吃》

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