

《不生病的饮食起居》

图书基本信息

书名：《不生病的饮食起居》

13位ISBN编号：9787535262639

10位ISBN编号：7535262635

出版时间：2014-1-1

出版社：湖北科学技术出版社

作者：西木博士

页数：232

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

《不生病的饮食起居》

内容概要

本书集东西方养生经验之大成，融合营养学和自然疗法的古今智慧，告诉你在食品安全问题频发、空气和水源严重污染的时代，吃什么，怎么吃，吃多少，喝什么，补什么，如何生活，如何长寿。它将滋润你，温暖你，激励你体验“露卡素有机生活”。无数读者成功了，创造出前所未有的健康奇迹，成为露卡素有机生活之谜。拥有它，你将成为下一个成功“露迷”！

《不生病的饮食起居》

作者简介

西木博士，原名栗树和，健康科普作家，养生（营养）经济学家，曾在香港城市大学任副教授和SAP中国公司担任首席代表，现为琼州学院客座教授。早年学习医学和数学，后在美国明尼苏达大学取得经济学博士学位，师从三位诺贝尔奖得主，首倡零饥饿减肥法和露卡素有机生活。

因父母及自身健康的原因，长期致力于研究和宣传饮食人类学、细胞营养学、代谢综合症和健康管理。露卡素有机生活这一“从营养革命开始全面健康管理革命”的健康生活方式自提出以来，已帮助无数人靠自己的力量找到健康、自信、美丽与幸福，真正实现了把握健康在自己手中。

先后北京电视台、湖南电视台、山东电视台、旅游卫视、中央人民广播电台、北京人民广播电台、人民网、新浪网、中国妇女、健康时报和时尚健康等数10家媒体作为受访专家或专栏作者。

2006—2008年在人民网健康频道两次接受专访，并且单独开设“西木营养革命专辑”。2009年在山东电视台受邀主讲《健康减肥计划》，被评为生活类获奖节目。2010年在湖南卫视《百科全说》主讲减肥和营养专题，引领千万人绿色低碳健康减肥和有机生活。截止2013年3月，西木博士新浪博客

（http://blog.sina.com.cn/xi_mu）的访问量超过330万人次，新浪微博（http://weibo.com/xi_mu）的粉丝超过100万人，成为最具影响力的生活保健博主之一。

《不生病的饮食起居》

书籍目录

《不生病的饮食起居》

精彩短评

1、一口气读完，作者用了几百页举了各种例子，想说的无非是让人们远离高科技和化学产物，回归大自然最初的生存方式，喝简单的水，吃新鲜未经复杂加工的食物，坚持劳作。这本来是件很对的事情，可是后来又教人们吃营养素，然后又变成了减肥法，拜托，你书里的长寿老人们可没吃营养素好吗？！

《不生病的饮食起居》

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