

《食藥不如食得好》

图书基本信息

书名：《食藥不如食得好》

13位ISBN编号：9789882161573

10位ISBN编号：988216157X

出版时间：2009

出版社：皇冠文化出版有限公司

作者：周兆祥

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

《食藥不如食得好》

內容概要

現代城市人，表面上營養充足，其實一個一個營養不良！

看看我們在吃什麼？

吃白飯、白糖、白麵粉；吃肉類、加工食品、愛熟食；

喝牛奶、蒸餾水、咖啡、罐裝飲料.....

這些全都是讓我們加速老化、精神萎靡的慢性毒物。

看看我們怎樣吃？

選工業式大量生產的廉價食品、吃違反時令的農產品；

一天吃足三餐不止，還有下午茶和消夜，吃到飽才覺滿足.....

餐餐吃這些，這樣吃，想不生病也難。

可幸大家開始明白You Are What You Eat，只要回歸自然飲食之道，遵從幾個簡單的飲食原則，就能吃出生機吃出高能量，再次尋回生命力！真正的健康，由選擇「好」食物，食得「好」開始。自己的未來要由這一餐決定！

本書賣點：

「綠色生活教育基金」、「綠田園有機農場」創辦人周兆祥，結合三十年綠色飲食研究及實踐心得，指出現代人愈食愈錯的十二大錯處，繼而傳授實用的挑選健康高能量食物秘訣，及附以正確的天然健康飲食守則和20多個簡單易製的高能量生機食譜，讓大家食出健康，回復青春，百病不侵！吃對了，還能為環保出一分力！

《食藥不如食得好》

作者簡介

周兆祥，一九八八年與友人創立「綠色生活教育基金」及「綠田園有機農場」，二五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、手療、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。

《食藥不如食得好》

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