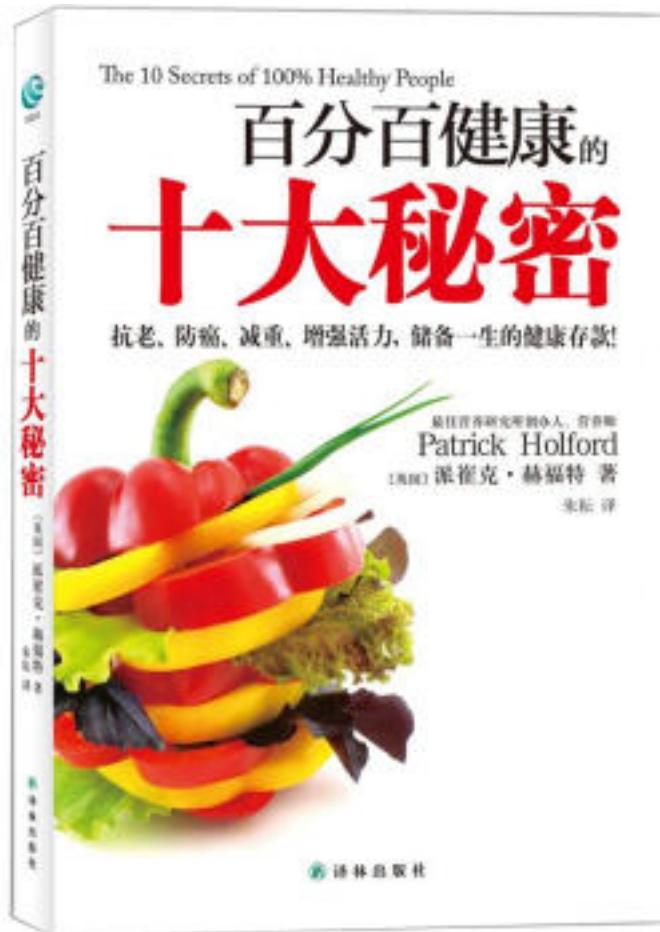


百分百健康的十大秘密



[百分百健康的十大秘密_下载链接1](#)

著者:[英] 派崔克·赫福特 著, 朱耘 译

[百分百健康的十大秘密_下载链接1](#)

标签

评论

还不错，值得细细的品读！

书中说：信念，是一种使不可能成为可能的心灵力量。信念，将人类的灵魂与更强大的力量联结在一起。信念的反面是忧虑、怀疑、恐惧和焦躁不安。要得到健康，我们不仅需要生理的养分，还需要心灵的养分。而不去实践，信念就是无用的。

夜深，人静，冷气阻挡了屋外的燥热，突然想读一本轻松的书，在寂寂的夜带来一阵甜甜的风！目录翻开，熟悉的味道，却久寻不到京味儿，想念妈妈做的炸酱面，想念时知了鸣叫的午后，那是很多很多年前了……

很不错的一本书，时时刻刻提醒自己健康的重要性。

这本书堪称营养书中的圣经，作者是英国最佳营养学研究所创始人，书中要点用彩色编辑，阅读方便，易于理解。

百分百健康的十大秘密 多多了解一些健康常识，加强保养，该书能给我们有益指导

规律的身体运动可以促进血液循环；增强心肺功能；有助于去除各种生理和心理的疾病；是维护健康的第一步。

物廉价美物廉价美物廉价美物廉价美物廉价美

摄取营养就像建造一间房子，应选择完整的、新鲜的、未加工的有机食物。

看来这书，对健康有信心了。

很多的知识是我要学习的！对身体很好的书

很好很好很好很好很好很好

不错哦，没有推荐错！

X
当今，人们在高压U力O生活k环境之下，解决自身健康问题的愿望变得越y来越迫切D
。 y求L医m问药不w是根本的解决之道

它t能帮助人们Y拥有超级LW健康的n身V心、活v得ca更长久、F疾病不近身

单位事不多，现在生活条件也具备了，身体健康才摆在面前，闲暇时随便翻翻。

以前不懂的关心自己的身体，看了好。

用“科学”来做营销，用受众自己的动机来引诱受众（你想要啥？你想要啥就有啥！！）
！）。 所谓保健，不过此理。

不错

好

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总

之，生活工作中我们时时都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到百分百健康的十大秘密的标题时，我就决定买下来，[英]派崔克·赫福特著朱耘译的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！它能帮助人们拥有超级健康的身心、活得更长久、疾病不近身当今，人们在高压力生活环境之下，解决自身健康问题的愿望变得越来越迫切。求医问药不是根本的解决之道，想要拥有保持身心健康，须从饮食、生活习惯、心理状态入手。这本书给人们提供了一个指南，列出保持健康的十大秘诀。人们希望能有一本健康指南，把自己从糟糕的身心状态中解救出来，而百分百健康的十大秘密正符合人们的需要，所以，相信本书具有很好的经济效益。百分百健康的十大秘密通过英国有史以来规模最大、共五万五千多人参与的健康和饮食习惯问卷调查，搜集得分最高者的答复，并结合作者渊博的营养学知识，总结出十个让人健康又长寿的秘诀，为维持身心健康及改善身体各项机能的运作，提供了方法和指导。从这里面就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信通知的！书收到后打开包装，外面是有塑封的，看起来很赶紧全新的，赞一个！拆开塑封，纸张摸着很舒服，再赞一个，正版的就是不一样，很喜欢！在读书时，写读书笔记是训练阅读的好方法。记忆，对于积累知识是重要的，但是不能迷信记忆。列宁具有惊人的记忆力，他却勤动笔，写下了大量的读书笔记。俗话说最淡的墨水，也胜过最强的记忆。所以，俄国文学家托尔斯泰要求自己身边永远带着铅笔和笔记本，读书和谈话的时候碰到一切美妙的地方和话语都把它记下来。读书的感觉真好当读书不是为了功名利禄，不是为了自我标榜增加谈资时，书便会给心态平和的读书人带来无法比拟

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼·罗兰式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的心灵也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的清新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了百分百健康的十大秘密一点都不后悔，很喜欢[英]派崔克·赫福特著朱耘译，书是

绝对正版的，纸张都非常好！它能帮助人们拥有超级健康的身心、活得更长久、疾病不近身当今，人们在高压力生活环境之下，解决自身健康问题的愿望变得越来越迫切。求医问药不是根本的解决之道，想要拥有保持身心健康，须从饮食、生活习惯、心理状态入手。这本书给人们提供了一个指南，列出保持健康的十大秘诀。人们希望能有一本健康指南，把自己从糟糕的身心状态中解救出来，而百分百健康的十大秘密正符合人们的需要，所以，相信本书具有很好的经济效益。识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。从远古开始，人们不断丰富自己的知识从油灯到电

[百分百健康的十大秘密](#) [下载链接1](#)

书评

[百分百健康的十大秘密](#) [下载链接1](#)