

不药而愈



[不药而愈_下载链接1](#)

著者:[法] 佛德希克·沙德曼 著，金心 译

[不药而愈_下载链接1](#)

标签

评论

很好，一直想要了解的知识

实用，家庭必备！！！”

没有仔细看，希望对自己有帮助。

很好的书，通俗易懂，很值得买！

价格便宜，质量很好，值得购买，超值！

感觉非常的不错 适合孩子用，继续努力

自营东西就跟描述的一样，为什么一定要打十个字才能评价呢

还没有开始看，看目录很不错的

很好很好很好很好很好很好

本书值得一看，通俗易懂。书借给别人了，这是一起买的书。

好评，物美价廉！还会光顾！

合作机制的v 说你可是貌似生病

吹牛皮，吹牛皮

学学老外的理念，不错

给父亲买的，平时可以自我调养。

非常好，好好好!下次还会购买!

很好的一本书，就是没仔细看

不错啊！哈哈！发货很快！

不错，挺好的书多多看。

给爸妈看的，还不错啦！不

非常好，推荐购买，好评！

纸张还行，但是没看。

不错的书籍。

还不错，囤货中，慢慢看

一般般，，，，，，，，，，，，，，，

没有看，纸质量不好，感觉不喜欢

看了学习了不少东西，涨知识。

最好的保健方法就是书本的名字

空了好好看一下，应该有用

很好哈哈很好很好很好

很好的书，好评

网上买书比较便宜，实惠

随便看看

不值得买

有道理

还行吧

还不错

一般吧！不是特别好！！！！！！

麻烦填写10-2000个字呦

好评！

赠了一本养花的书，9.9元，质量还成

一本好的养生书，值得保藏。

真的一读一般般，有点失望

京东最烂！买了60本退了三本书只退3.1元！ 我还不如签收了送人！！！！
超级烂！ 恶心京东！ 0售后！ 以后*就够了！

并没有赠花卉的书，失望

好

1234567890

鉴于京东商品质量问题，及服务问题。提供电话甚至是空号。未解决问题前，一律差评。
。

通过第一章讲述如何减肥，现在你或许已经将以前接受的一些错误的健康理念扔到垃圾箱里去了。其实减肥的目的是在于激活机体，使人精力旺盛。现在很多人生活压力大而且一天到晚坐着，要激活机体并不容易，但其实也没什么秘密，就是动起来！身体运动和刷牙一样对于人来说是必不可少的。事实上，保持有规律的运动能使患上各种各样的致死疾病的概率降低38%，而且对于某些疾病，例如心血管疾病更是有着非常显著的功效。身体运动还能有效对抗肥胖症和老龄化。对于那些有毅力能坚持的人来说，身体运动是在实践中最好的控制体重并保持年轻的方法。身体运动的益处 长期不运动的害处 我们每天摄入了太多的卡路里，如果长期不动，这些卡路里就不会被消耗。在法国，男性每天摄入约2500卡路里，女性每天摄入约2200卡路里。相反地，在日本以百岁老人闻名的冲绳岛，岛上居民每天要比日本其他地区的居民少摄入600卡路里左右。我们知道，每天超标摄入100卡路里，到年底会长胖3公斤，可见卡路里摄入量的控制对保持体重来说非常重要。但是需要注意的是，只是苗条对于保持健康来说是远远不够的。保持有规律的身体运动才是关键。事实上，在节食中保持运动可以有效地对抗悠悠球效应。保持运动才是保持身材的王道，如果不这样，约95%的人都会在节食后的2年之内重新长胖。
但是注意了，体重称上显示的数字并不是非常重要。因为肌肉要比脂肪重得多。在身材相同的情况下，一个肌肉发达的人要比一个脂肪较多的人重。所以我们经常犯的错误就是认为运动可以使人变得更轻更苗条。运动只是保持身体健康众多步骤中的一步。人们发现运动对健康真正的益处其实并没有多长时间，近年来科学研究的发展使我们能确切地了解运动与健康的联系，适合各种人群进行的运动以及能获得最佳效果的运动频率，等等。通过第一章讲述如何减肥，现在你或许已经将以前接受的一些错误的健康理念扔到垃圾箱里去了。其实减肥的目的是在于激活机体，使人精力旺盛。现在很多人生活压力大而且一天到晚坐着，要激活机体并不容易，但其实也没什么秘密，就是动起来！身体运动和刷牙一样对于人来说是必不可少的。事实上，保持有规律的运动能使患上各种各样的致死疾病的概率降低38%，而且对于某些疾病，例如心血管疾病更是有着非常显著的功效。身体运动还能有效对抗肥胖症和老龄化。对于那些有毅力能坚持的人来说，身体运动是在实践中最好的控制体重并保持年轻的方法。身体运动的益处 长期不运动的害处 我们每天摄入了太多的卡路里，如果长期不动，这些卡路里就不会被消耗。在法国，男性每天摄入约2500卡路里，女性每天摄入约2200卡路里。相反地，在日本以百岁老人闻名的冲绳岛，岛上居民每天要比日本其他地区的居民少摄入600卡路里左右。我们知

道，每天超标摄入100卡路里，到年底会长胖3公斤，可见卡路里摄入量的控制对保持体重来说非常重要。但是需要注意的是，只是苗条对于保持健康来说是远远不够的。保持有规律的身体运动才是关键。事实上，在节食中保持运动可以有效地对抗悠悠球效应。保持运动才是保持身材的王道，如果不这样，约95%的人都会在节食后的2年之内重新长胖。

但是注意了，体重称上显示的数字并不是非常重要。因为肌肉要比脂肪重得多。在身材相同的情况下，一个肌肉发达的人要比一个脂肪较多的人重。所以我们经常犯的错误就是认为运动可以使人变得更轻更苗条。运动只是保持身体健康众多步骤中的一步。人们发现运动对健康真正的益处其实并没有多长时间，近年来科学研究的发展使我们能确切地了解运动与健康的联系，适合各种人群进行的运动以及能获得最佳效果的运动频率，等等

赞一，，，，，，，。。。

应该是正品，物流很快

应该还可以，送人了，自己没看

很好。价格很划算。书看起来很不错

书是知识、书是力量、多看书

不药而愈与不战而屈人之兵异取同工。

很好。。。。。。。。。

发货快！质量好！

很实惠的，试试看了一般吧，还不错哦443

好~~~~~

★国际超级畅销健康书，亚马逊排行第一名，上市一个月内热销50万本，已经翻译美、英、德、日、意、俄等10国语言。
★作者是法国著名心脏科医生，营养学家，预防医学专家，观点权威，公正。作者根据200多种医学专业资料，编写这本书，非常科学，所有观点都有相应的科学论文支持。
★一本适合所有都市人群，特别是城市30-50岁人群阅读的大众健康保健图书。本书中主要针对当前人群的健康通病：肥胖、压力、过敏、消化、感染等问题，提出了合理的建议。

书还没来得及看，看样子不错！

性价比真高，买了一本，送了一本花草养护的书。真棒，

赠送的一本，更大，真有意思

很不错，喜欢这本书，值得一看

，即“乐字上需草”（繁体“樂”加艹即为藥）。人生病了自然不快乐，只有吃“草”才快乐。此处的草为青草、蔬菜等，这是祖先在上百万年的生存经验中总结出来的知识，并把这些知识融合在汉字的创造中。

好好好好好好好好好好好

价格实惠，邮寄速度也很快！

不药而愈不药而愈不药而愈

京东一如既往非常好速度快

书纸张一般。内容还没看。

東西今天收到，還可以！下次還來買！

活动时购买。。。。。。。。9.9

非常好，性价比很高的，大家喜欢

外国追寻不药而愈 国人追求抗生素一针见效 无言

看着还可以.....

不错不错不错不错不错

东西很不错书籍也好看

很实用，老爸很喜欢哦

内容丰富，知识性强，值得

9.9活动，实在很超值！

看了个电影看开了黄河物价

**买的，还有200减100，买了20本才100元，才5元一本，超划算

真的挺不错的，洗完能源

趁活动买了好多书，看看，挺好的，特别是附赠的养花书。

买来送给父母看的，他们很喜欢

很用心的著作，值得细细品味

买了七本书，还送了一本

不药而愈，多了解健康知识

适合有时间的人，有心思的人看看，好评！

安慰啊俄提供商公司阿什顿份合同将

小知识的普及程度上取决于你对自己的身体状况

Pooooooooooooooooo

师傅配送服务态度好！

特价的时候买的，感觉很值得……

包装不错有塑封包装，还没有看

一本适合所有都市人群，特别是城市30-50岁人群阅读的大众健康保健图书。本书中主要针对当前人群的健康通病：肥胖、压力、过敏、消化、感染等问题，提出了合理的建议。

为什么一定要十字或以上呢？

很好看，喜欢，丰富的知识让人感觉很不错

不错 漂亮。

还没看，但京东还是相当棒的！

买的太多了，还没开始看，发货速度太慢了，书看包装还不错！！！内容以后慢慢看吧
！！！！

不错 ^^~ / 4^545 // ^&&. &&&

很实惠哦！一共是两本，才9.9元，值得一看

好好好好好好好好好好好好

送了一本种花的树，书的质量还好

搞活动9.9买的，正版书这么便宜，哪里去买呀，好书！

好书！！！！！！？？？

还没看呢，看上去不错

商品质量好，物流熟读快，配送态度好

还好吧，买了很多，没怎么看。

。书很不错，买的很值。

这次京东快递太慢了;书还可以。

大概看了看，还行吧，赠品不错

很喜欢这本书，发货很快，包装也可以。

方法和总计的的内容很好，贵在坚持习惯

不错，不错，不错，不错

非常不错，好好学习，天天向上。大家一定要看。

囤着，赠品也有。快递速度，

大概看了看，还行吧，试着让身体自己调节

慢慢的看，适用的找来试试，但愿有用

书很好，，，，特价九元钱，实惠！

快递送货速度快，内容不错，值得一看，很实用的一本书。

书收到了，很不错，以后有时间看看。

试试，也许会有惊喜！

特价买的书，还送了一本养花的书。

经常买书，在京东买了上千本了。

好书，，，，，，，，

还没有看，搞活动买的。划算。

好好好好、便宜方便。不错赞一个。

值得信赖的品牌。喜欢

送货速度快！好好学习一下！

不药而愈，还带了一本花草养护，值得一买。

书很好，都是正版的，特价的时候买的，感觉不错

好好好好好好好好好好

还没打开看，包装很好，都是塑包的

还好好好好好好好好好好好哈吼

好，，，，，，，，，，

东西还不错，京东物流也快

很好

热爱生活，面对社会，勇往直前！

今天上午下单下午就到了，神速

非常好的商品，值得购买！

好评。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

不错。

很好，质量不错，非常满意，值得购买。

同类型的书很多，不过有的自己的独特之处，主要是讲述人有自己修复痊愈的能力，合理的生活方式与心态可以发挥它的天然能力。书的印刷纸张质量感觉非常一般，只是印刷的清晰度还可以。送的书组成非常超值的套装，这就没得说了。

养生书籍，内容不错，满意。

[illegible]

提供一些基本的健康常识，主要是自己坚持

不药而愈 下载链接1

书评

不药而愈 下载链接1