

<<益智减压抗衰老饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<益智减压抗衰老饮食调养>>

13位ISBN编号：9787218037424

10位ISBN编号：7218037429

出版时间：2001-9-1

出版时间：广东人民出版社

作者：顾奎琴

页数：246

字数：220000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<益智减压抗衰老饮食调养>>

### 内容概要

现代医学和传统医学都认为，容颜是美丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。

皮肤颜色的美丽是人体健康的外在表现。

健康的人自然会容光焕发、充满活力、皮肤红润光泽富有弹性，身材匀称而富有曲线美。

食疗和美容美体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。

<<益智减压抗衰老饮食调养>>

作者简介

顾奎琴，女，著名营养师、科普作家。

毕业于解放军空军军医学校营养系，1980～2000年任解放军总医院主管营养师。

2000年创办中国食疗网。

2001年创办北京润泽堂食疗医学研究院和食疗美容研究中心。

现任中国食疗网CEO、北京润泽堂食疗医学研究院董事长兼院长、中国药膳研

<<益智减压抗衰老饮食调养>>

书籍目录

一、营养与益智健脑（一）营养与大脑发育（二）营养对智力发育的影响（三）饮食与健脑（四）具有健脑作用的食物（五）不利于智力发育的食物（六）具有健脑作用的中药（七）益智健脑食疗方二、安神助眠的饮食调养（一）失眠的饮食防治（二）神经衰弱症的饮食防治（三）神经衰弱食疗方（四）具有安神助眠作用的食物（五）具有养心安神作用的食物（六）安神助眠食疗方三、减压抗疲劳饮食调养四、抗衰老延寿与饮食五、老年人的保健食品等。

<<益智减压抗衰老饮食调养>>

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:<http://www.tushu007.com>