第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病快乐治疗康复手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病快乐治疗康复手册>>

13位ISBN编号：9787500463115

10位ISBN编号：7500463111

出版时间：2007-1

出版时间：中国社科

作者：朱·贝尔曼

页数：393

译者：董婉苏

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

内容概要

这是一本很有趣的书，它传达了一种“我可以”的生活态度，从中我们能够知道为什么许多糖尿病患者要积极配合他们的药物治疗。
作者告诉我们什么才是真正有效的治疗方法，指导我们如何才能强壮身体、保持平静心情和愉快的精神。
本书还为糖尿病患者及其亲友精选了折中食谱。
本书是为糖尿病患者度身打造的完全生活手册，其中不仅包括糖尿病患者的饮食搭配、营养原、血糖控制等常见的敏感问题，而且还针对这一特殊人群的实际情况提出了一系列全新的生活观念。
本书是两位美国专家根据自己的生活实践和医疗主张撰写的，本书在美国已经多次重印，在读者中广受好评。

书籍目录

前言或好或坏的改变“ 糖尿病的礼物 ”第一部分 强壮的身体 第一章 自我控制 第二章 压力：你最大的敌人 第三章 饮食：主食及其变化 第四章 饮食：哪些应该小心，哪些应该鼓励 第五章 饮食的艺术 第六章 运动第二部分 平静的心情 第七章 机能反馈疗法 第八章 持续的放松 第九章 自生训练 第十章 沉思 第十一章 指导性想像 第十二章 按摩 第十三章 睡眠 第十四章 音乐的声音，静默的声音第三部分 愉快的精神 第十五章 旅游 第十六章 宠物 第十七章 笑声 第十八章 拥抱 第十九章 帮助别人 第二十章 小事的积累 第二十一章 改变 第二十二章 最后的分享第四部分 链接第五部分 为糖尿病患者及其亲友精选的折中食谱世界各国的饮食编后记

第一图书网, tushu007.com

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