

<<绝经期健康饮食>>

图书基本信息

<<绝经期健康饮食>>

内容概要

本系列丛书是由美国公共卫生管理学硕士、膳食专家爱琳娜·麦琪编写的有关健康饮食的丛书。她还是美国著名的连载专栏“食谱医生”的作者。

他所著的有关书籍在美国极为畅销。

本系列从书的每一册中都提供了许多有益于健康的美味可口的食谱，同时还为在超市购物、在外就餐时提供了许多有益的建议。

从而使你通过饮食有效预防疾病。

本书从一开始就全面介绍了绝经期与绝经前期的有关问题。

你可以获得很多详细且容易理解的有关绝经期的知识，这些知识都是基于新的医学信息。

同时，你将发现一些简单实用且有助于改善饮食的方法，从而使你在这个期间感到更舒服并能应付自如。

<<绝经期健康饮食>>

作者简介

爱琳娜·麦琪，公共卫生管理硕士、注册营养师，是美国著名的连载专栏“食谱医生”的作者。她所著有关图书在美国极为畅销，深受读者欢迎。

<<绝经期健康饮食>>

书籍目录

概述第1章 医生解答有关绝经期的各种问题第2章 绝经期的9种常见症状及如何合理安排膳食以缓解这些症状第3章 营养学家解答绝经期饮食的各种问题第4章 缓解绝经期症状的十大饮食策略第5章 必备食谱第6章 超市导航第7章 餐馆就餐原则附录 两个案例

<<绝经期健康饮食>>

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>