

<<决定一家健康的饮计划>>

图书基本信息

书名：<<决定一家健康的饮计划>>

13位ISBN编号：9787510102660

10位ISBN编号：7510102669

出版时间：2009-10

出版时间：中国人口出版社

作者：高玉琪，徐军 主编

页数：268

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>

<<决定一家健康的饮计划>>

内容概要

本书从养生的角度出发，以生物学和营养学知识为依据，对喝水、喝茶、喝酒、喝奶、喝果汁、喝咖啡、喝饮料、喝汤粥等的利弊与方法进行了一一的阐述，并探讨了科学合理的喝法。全书通俗易懂，让读者一看就懂，一学就会，让全家人共同分享喝的学问，收获健康与幸福的生活。

<<决定一家健康的饮计划>>

书籍目录

Chapter1：一家人的饮计划全家齐上阵，喝好才幸福 爸爸应该喝什么 男人喝水不够也会生病 喝水可以缓解男性的压力 男人多喝水能预防肾结石 男人多喝水可防止前列腺炎 经常开车的男人要多喝水 男人的皮肤也要喝水 爸爸喝水注意事项 多喝一些看不见的水 小心水里暗藏“杀机” 爱吸烟喝酒的爸爸喝什么茶好 适合爸爸喝的养肾、滋阴花草茶 男人适量喝红酒能防前列腺癌 爸爸喝酒不伤身的九个秘诀 过量饮酒对身体的损害 饮酒不容易醉的好办法 常喝酒的爸爸喝什么解酒效果好 男人常吃西红柿可预防前列腺癌 爱吸烟的爸爸喝什么汤好 妈妈应该喝什么 女人怎样喝最美丽 女人这样喝水可治病 女性适量饮酒，让脸蛋“光溜溜” 痛经贫血的女人喝什么最好 孕妈妈喝茶的争议大 白领女性常喝咖啡的坏处 女性喝咖啡的注意事项 女人保养皮肤喝什么好 腹中宝宝爱喝鲜果汁 腰肥的女人喝什么汤好 准妈妈喝什么汤最有营养 爷爷奶奶喝什么 老年人怎么喝水才合适 老年人：不渴也要喝水 居家老人两小时一杯水 老年人喝茶三部曲 心脏病高血压老人慎喝茶 老年人冬季喝红茶防心脏病 老年人不宜饮生茶 老年人不可常喝的茶 中老年喝奶粉需注意什么 选购中老年奶粉的经验之谈 中老年人喝豆浆的好处 怎样喝豆浆最科学 豆浆和牛奶不能煮在一起喝 脾、肾不好的老年人不宜喝豆浆 喝豆浆的禁忌 牛奶好还是豆浆好 老年人喝果汁可健脑 老年人喝咖啡要注意什么.....Chapter2：一天的饮计划一天三杯，美丽健康不用愁Chapter3：一周的饮计划让身体达到周期性调节Chapter4：一年的饮计划在春夏秋冬的轮回里喝出健康Chapter5：一生的饮计划喝出一生的美丽与健康

<<决定一家健康的饮计划>>

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>