

<<黑色食物让你健康一辈子>>

图书基本信息

书名：<<黑色食物让你健康一辈子>>

13位ISBN编号：9787530838365

10位ISBN编号：7530838369

出版时间：2005-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林欲晓

页数：161

字数：82000

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>

<<黑色食物让你健康一辈子>>

内容概要

本书在第一章重点探讨什么是寒性体质以及它的危害，目的是让你彻底诊断一下自己的身体；第二章探讨寒性体质的由来，目的是让你注意自己非政党的生活习惯和饮食习惯，以利改正；第三章介绍“黑色食品”对寒性体质的作用；第四章为你推荐你身边的“黑色食品”；第五章介绍如何食用“黑色食品”。

希望本书能够给你带来帮助。

<<黑色食物让你健康一辈子>>

书籍目录

第一章 什么是寒性体质 什么是寒性体质 不出汗的体质 爱出汗的体质 痛经非常严重的体质 常见于男性的寒性体质 肥胖、浮肿、怕冷的身体 体质是可以改变的第二章 寒性体质的由来 寒性体质的由来 中吃早餐 不健康的减肥方式 经期吃冰冷的食物 经常吃反季节的食物 过量食用糖分 吸烟 精神压力太大 起居生活不正常 睡眠方式不正确 运动时间太少 着装过于赶新潮 偏食 更年期摄取营养不充分 季节更迭不适应 经常呆在冷气或暖气的房间第三章 黑色食品的作用 黑色食品的作用 什么黑色食品 黑色食品与其他营养食品的比较 黑色食品的功效 吸附效果 黑色食品对内脏的作用 感觉身体的变化第四章 生活中的黑色食品 生活中的黑色食品 黑糯米 糙米 黑豆 芝麻 荞麦 黑醋 紫菜 海苔 海带 羊栖菜第五章 黑色食品如何治疗寒性体质后记

<<黑色食物让你健康一辈子>>

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>