

<<全方位对症养生蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<全方位对症养生蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787544244985

10位ISBN编号：7544244989

出版时间：2009-7

出版时间：南海

作者：曲孝礼

页数：118

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>

<<全方位对症养生蔬果汁>>

内容概要

一杯低热量，富含维生素、矿物质的蔬果汁，能让你在感受蔬果汁魅力的同时，轻松摆脱亚健康状态带来的便秘、失眠。

高血压、贫血、消化不良等问题。

本书分析了不同体质人群的特殊需求，介绍了常见水果和蔬菜的功效，并收录了218道简单有效的养生蔬果汁。

通过饮用蔬果汁，不仅能补充维生素和矿物质，养成每天饮用一杯对症养生的蔬果汁的习惯，还能逐步改善体质，提高免疫力，再饮品升级的同时，让健康升级。

<<全方位对症养生蔬果汁>>

书籍目录

蔬果食疗法概说营养学观点概说如何挑选水果食材处理方法所需器材介绍第一章 特殊生活习惯第二章 帮助儿童成长发育第三章 增强免疫力第四章 抗老化第五章 护肤美容第六章 塑身减肥第七章 便秘第八章 怀孕产后第九章 月经期间第十章 口腔溃疡第十一章 贫血第十二章 畏寒、四肢冰冷第十三章 骨质疏松第十四章 失眠第十五章 感冒第十六章 保护眼睛第十七章 高血压第十八章 宿醉醒酒第十九章 帮助消化、食欲不振第二十章 消除疲劳、补充体力第二十一章 生活方式病

<<全方位对症养生蔬果汁>>

媒体关注与评论

力挫《人体使用手册》，台湾诚品、金石堂、博客来年度生活书排行榜第一名！

218道全方位对症养生蔬果汁，四大健康诉求！

本书分析了不同体质人群的特殊需求，介绍了常见水果和蔬菜的功效，并收录了218道简单有效的养生蔬果汁。

通过饮用蔬果汁，不仅能补充维生素和矿物质，养成每天饮用一杯对症养生的蔬果汁的习惯，还能逐步改善体质，提高免疫力，再饮品升级的同时，让健康升级。

<<全方位对症养生蔬果汁>>

编辑推荐

力挫《人体使用手册》，台湾诚品、金石堂、博客来年度生活书排行榜第一名 218道全方位对症养生蔬果汁，四大健康诉求 特别针对经常熬夜、工作压力大、喝咖啡上瘾的亚健康人群 特别针对失眠、便秘、贫血、高血压、骨质疏松、消化不良等常见疾病 补充人体必需的维生素和矿物质，改善体质，增强疾病抵抗力，提升身体自愈力 选材方便，制作简单，纯天然，没有任何副作用

<<全方位对症养生蔬果汁>>

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>