第一图书网, tushu007.com

<<防止心脏病发作>>

图书基本信息

书名：<<防止心脏病发作>>

13位ISBN编号：9787801454300

10位ISBN编号：7801454308

出版时间：2001-5

出版时间：光明日报出版社

作者：(英) 德里克.卡汀 著；尹峰 译

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

第一图书网, tushu007.com

<<防止心脏病发作>>

内容概要

有些危险因素非常严重，我们必须采取紧急措施，但另外一些因素的影响却非常小，完全不必杞人忧天。
通过我们的入门指南，你可以前瞻性得获得对你自身危险性的评估，这本危险因素的总帐单会帮助你对将来十年内心脏病发作的机会进行检查，而且本书也已明明白白得提出建议。
告诉你怎样才能够避免那些危险因素。
如果你已经患有心脏病，你会迫切需要本书提供的方案要来减少将来心脏病发作的危险性。

第一图书网, tushu007.com

<<防止心脏病发作>>

书籍目录

前言 第1章 什么是心脏病 第2章 我们为什么会得心脏病 第3章 对胆固醇和脂类的解释食物 第4章 脂肪 第5章 碳水化合物 第6章 食盐 第7章 鱼 第8章 抗氧化剂 第9章 大蒜蒜 第10章 酒精 第11章 咖啡还是茶？尽情享用 第12章 达到你的平衡状态 第13章 在家吃——出外吃 第14章 外国食物 第15章 喂养小孩 第16章 中庸之道？
生活质量的完整 第17章 减肥 第18章 控制胆固醇 第19章 锻炼 第20章 吸烟 第21章 血压 第22章 压力 第23章 有关妇女的真相 第24章 评估你的危险性 第25章 如果你已经患有心脏病寻找自由 第26章 向前看 第27章 让我们烹饪去！
第28章 行动方案术语汇编致谢

第一图书网, tushu007.com

<<防止心脏病发作>>

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