

<<健康不用很麻煩>>

图书基本信息

书名：<<健康不用很麻煩>>

13位ISBN编号：9789570403435

10位ISBN编号：9570403438

出版时间：2005-3-9

出版时间：大樹林

作者：廖其芳

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>

<<健康不用很麻煩>>

內容概要

每個人都在追求健康，抗拒老化，為了健康，常得耗費心力、時間，並遵守規則，最後總讓人半途而廢。

想重建體內秩序、增加體內快樂的A、T細胞嗎？

便利店的健康食物，也能製作抗癌的排毒餐。

真的！

健康不用很麻煩！

生活在步調繁忙的城市裡，鮮少人會停下腳步關心自身的健康，有的話頂多也是吞吞幾顆綜合維他命了事，等到身體亮起紅燈時，才像無頭蒼蠅般亂了陣腳，更甚者呼天搶地，大嘆上天的不公。

其實健康真的很簡單，不需要花大把大把的銀子，更不假外求，只須選擇對身體有益的食物，懂得解毒排毒的方法，保證可以讓病痛遠離，不再上身。

一想到要準備讓人健康的食物，是不是讓你心生膽怯，望之卻步呢？

真的不用這麼麻煩，你只消走走幾步路，在距離你家不遠的便利商店就可找到，一點也不費事。

本書巧妙地運用在便利商店的商品，告訴你如何做個聰明的消費者，選對有益的食品，打造健康的人生。

發現便利店的健康食品

葡萄柚汁 - 降低血壓

綠茶、蜜汁腰果 - 預防心血管疾病

海苔、芝麻 - 預防老化

鮪魚罐頭 - 預防心臟病

豆漿 - 預防乳癌

巧克力 - 預防血栓

調整體質的最佳食物

<<健康不用很麻煩>>

作者簡介

廖其芳

台北醫學大學畢業。

台大食品科學研究所實習 作中藥、化妝品、有機食品研究。

曾任中正社區大學講師、中華民國防高血壓協會講師、北市松山商職老師

演講場次上千場 包括各公家機關、私人機構教育訓練，各大、中、小學、院校，各大扶輪社、獅子會
專題演講，還包括各大警政、軍政單位！

演講地域包括：台灣、金門、上海、青島、杭州、香港！

各大廣播電台，包括中廣、台廣、台北之音...邀約，電視談話性節目，超視、八大、東森等各大電視台...

<<健康不用很麻烦>>

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>