第一图书网, tushu007.com

<<肠胃决定健康>>

图书基本信息

书名：<<肠胃决定健康>>

13位ISBN编号：9787501964741

10位ISBN编号：7501964742

出版时间：2009-1

作者：黎黍匀

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

<<肠胃决定健康>>

内容概要

《肠胃决定健康:预防慢性病食物营养使用手册》主要内容：管好肠胃，才能健康百岁!慢性病是从胃肠开始的，然后由单一疾病演变为多种疾病，由简单疾病演变成严重疾病。
健康护理不是单一因素可以达到的。
《肠胃决定健康:预防慢性病食物营养使用手册》在营养护理方面。
提出了五维系统综合护理模式，要求任何人的健康护理都需要考虑到食物、营养、环境、运动、心理五大方面。
这也是将世界卫生组织提出的“ 合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态乐观 ”的健康理念更深层的细节化。

一直以来，不少人受到“ 蛋白质是生命的基础 ”的观念误导，补充过多的蛋白质。
事实上，这是一种很大的浪费。
健康的根本是碳水化合物。
根据碳水化合物是生命最重要的基础物质，《肠胃决定健康:预防慢性病食物营养使用手册》制作了新的食物营养表供大家参考。

什么时候肠胃好了，才能从根源上杜绝疾病的发生。

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