第一图书网, tushu007.com

<<降低你的血糖>>

图书基本信息

书名：<<降低你的血糖>>

13位ISBN编号：9787537529686

10位ISBN编号：753752968X

出版时间：2004-1

出版时间：河北科技出版社

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

内容概要

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！
我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！
头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？
糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？
多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。
一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。
紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

家常菜70例药膳10例微波炉食谱10例宴会菜10例附表，食物营养成分表

第一图书网, tushu007.com

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