

<<提高人体免疫力>>

图书基本信息

书名：<<提高人体免疫力>>

13位ISBN编号：9787538854619

10位ISBN编号：7538854614

出版时间：2007-11

出版时间：黑龙江科技

作者：贝丝·麦依艾恩

页数：139

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>

<<提高人体免疫力>>

内容概要

《提高人体免疫力》首先深入浅出地讲述了免疫系统的结构功能，帮助读者了解基本的免疫反应过程。

随后《提高人体免疫力》针对不健康的生活方式进一步提出了提高免疫力的建议，包括饮食、运动、身体保养、放松方法，以及应对诸如感冒、咳嗽、喉咙痛等各种常见疾病的自然疗法，让读者自然地进行身体复原。

在《提高人体免疫力》的指导下，读者可以逐步养成良好的生活习惯，最大程度地增强免疫力，远离疾病困扰，保持最佳健康状态。

<<提高人体免疫力>>

书籍目录

第一章 认识免疫系统第二章 改变生活方式第三章 加强营养第四章 补充抗氧化剂第五章 运用自然疗法
第六章 安排运动和保养第七章 学会放松

<<提高人体免疫力>>

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>