

<<健康从生活细节开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从生活细节开始>>

13位ISBN编号：9787548404453

10位ISBN编号：754840445X

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

字数：200000

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>

<<健康从生活细节开始>>

内容概要

细节决定健康，细节决定品位，细节决定了生活的质量。

现代都市快节奏的生活常常让我们觉得琐事繁多，麻烦不断，压力重重，身心都感到疲惫，更无心去留意身边的重要细节。

孟羽贤编著的《健康从生活细节开始》列举了生活中那些经常遇到而又不可忽视的细节，从衣食住行的方方面面提醒广大读者朋友们提高健康意识，改掉不良生活习惯，远离亚健康的生活状态。

<<健康从生活细节开始>>

书籍目录

Part 01 食物搭配细节

带来健康的饮食习惯
血型与食物的关系
高蛋白食物不宜过量摄入
合理膳食对抗疾病
膳食均衡的重要性
平衡膳食的几类食物
如何进行科学的膳食搭配
常常被忽视的饮食小问题
主食摄入过少不利于健康
早餐不可不吃
每天吃多少盐合适
喝牛奶不宜过多
午饭时喝酸奶好处多
不宜食用隔夜的食物
晚餐要适量
脑力劳动者应注意晚餐
喝豆浆学问多多
鸡蛋、鸭蛋不宜生吃
忌汤水泡饭
过量喝冷饮易患消化不良
碳酸饮料不宜经常饮用
咖啡与酒不宜同饮
贮存啤酒四不宜
不宜喝啤酒的几种情况
不宜喝茶的几种情况
喝温开水的好处
蒸锅水不可饮用
食用猪瘦肉要适量
水果可以调节饮食
水果腐烂部分不宜吃
葡萄应带皮吃
女性喝葡萄酒益处大
猕猴桃的食疗功效
苹果熟吃好处多多
冰箱内不宜存放哪些食物
常吃野菜可抗癌
十月萝卜小人参

.....

Part 02 生活保健细节
Part 03 运动强身细节
Part 04 疾病用药细节
Part 05 心理调适细节
Part 06 时尚扮靓细节
Part 07 两性健康细节

<<健康从生活细节开始>>

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>