

<<提高免疫力的100个妙招>>

图书基本信息

书名：<<提高免疫力的100个妙招>>

13位ISBN编号：9787801947963

10位ISBN编号：7801947967

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李春艳

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>

## <<提高免疫力的100个妙招>>

### 内容概要

生活中有很多保健方法为人们所熟知。

也有很多的“秘诀”，只需要你将生活习惯稍加调整，很简单，很实用，马上就能破解。

借助提高免疫力防病、防癌，提高生活质量，这绝对是现代人聪明绝顶的招数。

本书就是这样一本传授保健秘诀、保健法则的经验集成，是科学家、营养学家智慧的结晶。

全书分五篇，讲述生活中良好的行为习惯、健康饮食、环境改造、心情愉快、合理运动等可以帮助提高自身免疫力的方式和方法。

这本休闲、实用的健康保健类读物所介绍的食品取材方便，方法简单易行，理念新颖，形式活泼。

适合大中城市关注养生者阅读。

希望大家可以在生活中，靠自己就能拥有健康。

<<提高免疫力的100个妙招>>

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>