

<<男士健美食疗妙方>>

图书基本信息

书名：<<男士健美食疗妙方>>

13位ISBN编号：9787810605366

10位ISBN编号：7810605364

出版时间：2005-11

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：张秋臻

页数：223

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>

<<男士健美食疗妙方>>

内容概要

男士追求健美，不仅是时尚的需要，更是健康的需求。
承担事变形、家庭两副重担的男士更需要强健的体魄和旺盛的精力。
《男士健美食疗妙方》集健美训练于一体，融食疗知识于一炉。
注重知识性、实用性和科学性。
通过健美训练，配合食疗妙方，从而达到健美形体的目的。
本书内容翔实、文字通俗、图文并茂，健美方法科学实用，便于推广，是广大爱美男士不可多得的科普精品读物。

<<男士健美食疗妙方>>

作者简介

张秋臻，1952年出生，1975年毕业于武汉医学院，同年工作鄂州市中心医院，从事运动医学工作近三十年。

现为副主任医师。

在本学科，运用手法及针刀治疗腰腿痛、颈椎病具有独特疗效。

工作之余爱好医学科普写作，已有600多篇文章见诸全国性的卫生报刊；曾在中国体育报、健康报、文汇报、中国青年报、中国劳动报等全国性的征文比赛中，多次获得二等奖、三等奖、优秀奖和鼓励奖；编著的科普图书有《生活方式与肥胖病》、《驾车族营养与食谱》、《走出亚健康之路》和《驾车族营养与食谱》、《走出亚健康之路》和《肥胖病患者宜忌200条》等。

<<男士健美食疗妙方>>

书籍目录

一、与男士谈健美美学与人体美丽是一种力量男子汉的魅力何在男士的毅力美现代男士的穿着打扮男士爱美有道体育与美怎样告别大腹便便瘦人如何练壮健美一招写给刚跨入健美门槛者二、男士健美锻炼与合理营养健美锻炼时，怎样做到合理营养男士健美运动的营养摄取肌肉长期增长的诀窍补充蛋白质“三部曲”健美皮肤该如何饮食适量脂肪有益增肌红色肉类与健美怎样让肌肉“吃”好看清美颜营养品健美体形饮食四原则将营养和锻炼结合起来健美一招健美二问三、男士怎样吃才能更健康“寓医于食”能养生保健饮食文化与药片文化饮食结构西化，文明病登陆中国膳食结构十大平衡与男士谈营养与保健健肤养颜话营养饮食与男士健美男士需要哪些养分一日三餐如何吃什么都吃适可而止酸碱平衡与健康饮食健康“八要”健美一招练法不当，形体不美四、食疗健美概述本草溯源话食疗养生专家谈食疗食疗的中医学观点及要领健美食疗的特点健美养颜药膳的分类健美食疗的功效健美一招避免运动损伤五、蔬菜、瓜果与健美通利肠胃、有助减肥的白菜营养丰富、洁肤减皱的菠菜清肠通便、降脂美容的非菜消除黑斑的香菜防病治病、软化血管的大葱解毒杀菌、改善脂质的马齿苋……六、肉、鱼、蛋、奶、蜂蜜与健美七、健美、养颜餐八、健美、养颜菜肴九、健美、养颜药粥十、健美、养颜羹

<<男士健美食疗妙方>>

编辑推荐

美体养颜药膳既是中国医学宝库中的精华，又是中华传统美食的明珠。它取药物之性，用食物之味；食借药之力，药助食之威，从而达到美体、养颜、强身之功效。《男士健美食疗妙方》撰写的内容，集健美训练于一体，融食疗知识于一炉，注重知识性、实用性和科学性。通过健美训练，配合食疗妙方，从而达到健美形体的目的。本书内容翔实可靠，文字通俗易懂，方法科学实用，便于操作和推广，是男士健美较好的科普读物。

<<男士健美食疗妙方>>

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>