

<<101种果蔬汁治病配方>>

图书基本信息

书名：<<101种果蔬汁治病配方>>

13位ISBN编号：9787501946099

10位ISBN编号：7501946094

出版时间：2004-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：梁彼德

页数：158

字数：66000

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>

<<101种果蔬汁治病配方>>

内容概要

本书列举了101种榨汁配方，它们都有助于增强你身体的能量和恢复你身体的健康。新鲜水果汁和蔬菜汁能提供多种浓缩的维生素和矿物质，不但味道鲜美，做法也很简单。

本书中不但有适合在火热天气饮用的水果汁，也有适合冬季里饮用的混合汁，它们都含有多种具有清洁、恢复和保护身体的营养素。

“健康指南”这部分为你介绍了喝汁的治疗作用，它们对40种特殊的疾病具有很好的治疗效果，包括感冒、失眠症和哮喘等，而“喝汁节食”这一实用部分为你详细介绍水果和蔬菜中所含的各种维生素和矿物质对人体益处，以及该喝什么样的汁及如何喝汁等常识。

两种喝汁禁食计划向你展示了如何将喝汁结合到你的日常饮食和自生活方式中，让它为你提供各种所需的营养，让你获得最佳的健康。

<<101种果蔬汁治病配方>>

书籍目录

第一部分 有关果蔬汁的一些事实 为什么要饮用果蔬汁 使果蔬汁成为你日常饮食的一部分 如何榨汁
第二部分 榨汁的配方 101种配方 第三部分 健康指南 各种有助于治疗疾病的果蔬汁 儿童喝的果蔬汁
运动营养果蔬汁 第四部分 榨汁计划 果蔬汁禁食 一日计划 三日计划

<<101种果蔬汁治病配方>>

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>