

<<肠胃决定健康>>

图书基本信息

书名：<<肠胃决定健康>>

13位ISBN编号：9787501964741

10位ISBN编号：7501964742

出版时间：2009-1

作者：黎黍匀

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>

<<肠胃决定健康>>

内容概要

《肠胃决定健康:预防慢性病食物营养使用手册》主要内容:管好肠胃,才能健康百岁!慢性病是从胃肠开始的,然后由单一疾病演变为多种疾病,由简单疾病演变成严重疾病。

健康护理不是单一因素可以达到的。

《肠胃决定健康:预防慢性病食物营养使用手册》在营养护理方面。

提出了五维系统综合护理模式,要求任何人的健康护理都需要考虑到食物、营养、环境、运动、心理五大方面。

这也是将世界卫生组织提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态乐观”的健康理念更深层的细节化。

一直以来,不少人受到“蛋白质是生命的基础”的观念误导,补充过多的蛋白质。

事实上,这是一种很大的浪费。

健康的根本是碳水化合物。

根据碳水化合物是生命最重要的基础物质,《肠胃决定健康:预防慢性病食物营养使用手册》制作了新的食物营养表供大家参考。

什么时候肠胃好了,才能从根源上杜绝疾病的发生。

<<肠胃决定健康>>

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>