

<<小美女养生之道>>

图书基本信息

书名：<<小美女养生之道>>

13位ISBN编号：9787537535953

10位ISBN编号：7537535957

出版时间：2007-11

出版时间：河北科技出版社

作者：冯秀红

页数：255

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>

<<小美女养生之道>>

内容概要

健康八条的第一条就是食物多样，谷类为主。

第二条是多吃蔬菜、水果和薯类。

特别强调的一点是蔬菜和水果不是一个概念，蔬菜是生存性食物，水果是享受性食物，所以一定要保证蔬菜的量，是没法用水果来代替的。

第三条是每天吃奶类、豆类或其制品。

还有咀嚼是非常有益于防病的，因为唾液有非常强的抗癌功能，可以把很多毒素都降解，所以如果你仔细咀嚼，就建立了第一道防线。

古代有一个治病的方法就是每一口饭都要嚼50次，可能50次有点多，但是20次是可以做到的。

如果你有胃病的话会很有体会，胃病的胃壁全是孔，你吃这么快哪接受得了。

为什么现在小孩到夏天就咳嗽?吃一肚子冰激凌，胃的温度比外面低。

胃的旁边就是肺，被堵塞了，当然出现咳嗽问题。

“饭后百步走，能活九十九”…… 聪明人投资健康；明白人储蓄健康；普通人忽视健康；糊涂人透支健康。

谁是糊涂人?老是蹦迪的，老是喝酒的。

身体稍不好也不要迷信药物，因为食物是神造的，药片是人造的，一定得记住：药片永远不能代替完整的食物。

年轻的朋友们，拥有健康的体魄就是资本，就是希望，就是一切！

科学养生，保持健康的心理、健康的身体，从现在的自己做起吧！

<<小美女养生之道>>

书籍目录

第一章健康是吃出来的 水, 生命之源	1. 女人每天需要多少水	2. 饮水, 你学会了吗	3. 美丽女人, 水做的	4. 缺水的女人不可爱	5. 职场女性肌肤“水”样年华	6. 明星怎样做到“滴水不漏”	7. 小美女的全天补水策略	做纯粹的蛋白质女人	8. 做纯粹的蛋白质女人	9. 你是“非蛋白质”女人吗	10. 女人每天需要多少蛋白质	11. 蛋白质不可过量	12. 女人, 更要补最好的蛋白质	13. “非蛋白质”女人将面临哪些危险	脂肪	14. 女人健美需要脂肪	15. 你需要减多少脂肪	16. 九个动作燃烧全身脂肪	维生素家族全攻略	17. 维护女人健康的灿烂明星——维生素	18. 莫让维生素变成“危身素”	19. 维生素女人的健康守则	20. 五种富含维生素A的食物	21. 女人抗衰老的物质——硒	22. 女性抗疲劳——重在补铁	23. 女性补铁, 从简单处入手	矿物质	24. 女人更需要矿物质的关爱	25. 有助于女性健康的几种矿物质	糖——神奇的供能物质	26. 低糖减肥原理——熄灭胰岛素燃烧糖分的火焰	27. 准妈妈谨慎“甜蜜蜜”的诱惑	膳食纤维, 迟到的营养素	28. 天然的绿色清道夫	第二章察颜观色知健康	眼睛	29. 七种眼病“偏好”女性	30. 女子常有眼病可能跟月经有关	31. 职业女性护眼秘诀	32. 绝经、雌激素与眼病	第三章 食物美容与特殊时期疗养	第四章 女性最好的医生	第五章 日常生活与保健	第六章 我的美丽我做主
--------------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	-----------------	---------------	-----------	--------------	----------------	-----------------	-------------	-------------------	---------------------	----	--------------	--------------	----------------	----------	----------------------	------------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----	-----------------	-------------------	------------	--------------------------	-------------------	--------------	--------------	------------	----	----------------	-------------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	-------------	-------------

<<小美女养生之道>>

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>