第一图书网, tushu007.com

<<免疫力升级配方>>

图书基本信息

书名：<<免疫力升级配方>>

13位ISBN编号：9787807282150

10位ISBN编号：7807282150

出版时间：2006-1

出版时间：广东经济出版社

作者：张静胡宇

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

内容概要

相信有很多人都听过这句话：“ 生命在于运动 ”。
而运动这个词的外延很广，究竟哪些类型的运动可以帮助你提高免疫力呢？
面对突如其来的灾难，我们应该以怎样的心态去面对呢？
在本书的免疫运动篇中，你可以找到满意的答案。
　而对于其他的病毒，还有尚未发现的或不可用现代科学手段解决的，危害人们健康的一切微生物呢？
我们准备好了如何应对吗？
现在不知道怎么办？
不要紧，本书会为你详细进行介绍，并针对如何综合提高免疫力作说明。
希望本书能指导大家远离盲目追求健康的误区，用科学的方法合理锻炼和生活，从而真正达到提高免疫力的目的，体会充满活力的精彩人生！
　健康，是现代人的第一期望。
强健的免疫力则是健康必不可少的一大基石。
没有健康，缺乏免疫，所有的一切都显得如此脆弱、无助，只有健康才能让我们Smile and retain smlie（微笑并保持微笑）。

<<免疫力升级配方>>

书籍目录

运动篇 第一节 我爱运动　免疫爱运动　我为运动狂　我爱运动我怕谁水果篇 第一节 水果，免疫的源泉 第二节 请不要忽略细节　用水果养肺　不喜欢冰箱的水果　感冒了别碰西瓜　老死不相往来　儿童腹泻用青香蕉　苹果又止又通　吃葡萄不吐葡萄皮　不能空腹吃的水果　吃完水果漱漱口　水果的最佳可食期蔬菜篇 第一节 绿色免疫力 第二节 蔬菜的关爱　我帮你抗癌，准没错　我的内心也很美　不要把我放久了，会生毒　要给我洗洗澡　腹泻不宜多吃蔬菜　留心我的四个家庭成员　天然的解毒丹　我是病患的救兵　绿色蔬菜怎样吃最好　让维生素在蔬菜中驻留　蔬菜营养排行榜药膳篇 第一节 美食长廊——药膳　何为药膳　食物的四性五味　了解自己的体质　……医药保健篇后记

第一图书网, tushu007.com

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