

<<养生馆·特效养生(04、05)>>

图书基本信息

书名：<<养生馆·特效养生(04、05)>>

13位ISBN编号：9787810369503

10位ISBN编号：7810369504

出版时间：2006-10

出版时间：汕头大学出版社

作者：(日)永川佑三 编著, 宋真 译

页数：95

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

女性一生当中往往要面对手脚冰冷、月经疼痛、更年期不适等身体方面的问题。而对于年轻女性来说，保持肌肤亮丽和秀发柔亮是永远不变的目标。

本书针对多数女性的烦恼，透过简单的烹调方式，从食物当中摄取有效改善身体素质的成分。除了注重饮食之外，如何在繁重的工作与家庭事务当中安排适度的运动和休息，本书为此提供实用简单的实践方法，并以图解的方式使大家一目了然。

书籍目录

1 能够改善身体不适的最佳食品、保健食品 & 简单食谱 贫血 月经异常(月经困难症/月经不顺/无月经)
) 手脚冰冷、低血压、不孕症、子宫内膜异位症 母乳不足 便秘 膀胱炎 肥胖症 过瘦 厌食症 自律神经失调症 肌肤烦恼问题 胆结石 更年期障碍 骨质疏松症 变形性膝关节症 关节炎 脑血管性痴呆 子宫癌、乳癌 头晕、腹部胀气 偏头痛、衣原体披衣菌感染 干眼症、眼睛疲劳2 让你更有精神、更年轻的运动 & 生活法 女性荷尔蒙和身体的生理循环周期 养成在生活中随时做运动的习惯 肌肉伸展运动 & 提升肌耐力体操 骨盆底肌锻炼运动是非常有效的 自律神经恢复平衡状态的自我疗法 对女性特有的症状具有疗效——有效穴道图鉴

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>