

<<5分鐘降血脂>>

图书基本信息

书名：<<5分鐘降血脂>>

13位ISBN编号：9789577768971

10位ISBN编号：9577768970

出版时间：2008

出版人：世茂出版有限公司

作者：李良石

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>

<<5分鐘降血脂>>

內容概要

當「高血脂症」成為國民病，「維持血脂正常」已是全民運動，比打針吃藥更有益的降血脂法，已經是現代人生活須知！

但你知道如何有效防治高血脂嗎？

答案就在你手上這本書中！

本書內容通俗易懂且突出重點，綜合大量資料菁華，涵括飲食（藥膳、藥茶、藥酒）、運動、中西藥、生活起居四大防治高血脂症的關鍵，治療結合預防，短短時間就讓你掌握簡單易行的步驟，是生活忙碌又擔心高血脂傷身者的福音！

降血脂未必要節食，教你做家常飯菜、簡易飲品，在享受美味同時也達到食療；降血脂還能靠運動、做操、按摩、調節起居作息完成，只要懂得方法。

無論是高血脂患者或高危險群，現在就翻開書，只要每天抽出5分鐘了解防治高血脂症的知識，再利用5分鐘實踐本書的方法，自我居家保健，維持血脂正常好輕鬆！

<<5分鐘降血脂>>

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>