

<<5分鐘降血糖>>

图书基本信息

书名：<<5分鐘降血糖>>

13位ISBN编号：9789577769060

10位ISBN编号：9577769063

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分鐘降血糖>>

### 內容概要

比打針吃藥更有益的降血糖法，已經是現代人生活須知！  
高血糖引起的糖尿病會併發腎臟、視網膜、心血管等嚴重病變。  
你知道如何有效維持正常血糖值嗎？  
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、藥物三大防治高血糖的關鍵，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糖傷身者的福音！

降血糖從日常生活做起，教你做家常飯菜、簡易飲品，享受美味同時也達到食療；再藉由運動、娛樂、心理調適，培養正確不傷身的血糖保健方式。

現在就翻開書，只要每天抽出5分鐘了解防治高血糖的知識，再利用5分鐘實踐本書的方法，自我居家保健，就能遠離高血糖的困擾，維持血糖正常好輕鬆！

<<5分鐘降血糖>>

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>