

<<8周降低膽固醇食療事典>>

图书基本信息

书名：<<8周降低膽固醇食療事典>>

13位ISBN编号：9789866055973

10位ISBN编号：9866055973

出版时间：康鑒文化

作者：何一成 著

页数：384

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>

<<8周降低膽固醇食療事典>>

內容概要

膽固醇過高的健康警訊小心高血壓、腦梗塞、心臟病找上你！
食療 + 自療降低膽固醇 + 遠離心血管疾病 吃什麼能有效降低膽固醇？

老年人才會膽固醇過高嗎？

吃素就不怕高膽固醇了嗎？

好的膽固醇和壞的膽固醇怎麼分？

飲食保健生活方案一次掌握健康關鍵！

沒有降不下來的數值，就怕吃錯食物！

只要8週！

膽固醇速降心血管疾病遠離您正確的飲食習慣是控制膽固醇的關鍵特為高膽固醇患者設計的健康聰明飲食法以200道美味可口的三餐食譜換回正常的膽固醇！

本書特色： 200道8週56天配餐降低膽固醇食譜專業營養師提供貼心營養分析、降膽固醇功效，讓您吃得安心、吃出健康，8週循序漸進改善身體機能。

16招有效降膽固醇的飲食祕訣專家告訴您如何吃最健康，吃對食物降低膽固醇。

56種降膽固醇的特效食材高膽固醇一族必看的健康食物排行榜，對症食療掌控您的膽固醇。

<<8周降低膽固醇食療事典>>

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>