

<<一生一定要為孩子準備的83種聰明健康餐>>

图书基本信息

书名：<<一生一定要為孩子準備的83種聰明健康餐>>

13位ISBN编号：9789866266850

10位ISBN编号：9866266850

出版时间：華威文化

作者：李敏，陳敏 著

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>

<<一生一定要為孩子準備的83種聰明健>>

內容概要

【本書特色】 一生一定要為孩子準備的83 聰明健康餐學習壓力使您的孩子緊張、失去活力？如何幫助孩子減壓寧神、活絡思緒、頭腦清晰？打造孩子滿滿元氣，補足一天能量所需，快跟著我們用最方便獲取的食材，打造孩子成功健康的關鍵吧！

本書特點：以傳統醫藥學、養身學為基礎，參考大量飲食宜忌資料，並結合現代醫學、營養學的研究結果。

由營養學專家、臨床醫師、特級廚師聯手指導，讓內容科學又實用，搭配圖文講解，簡單易學！

【內容簡介】 本書《一生一定要為孩子準備的83種聰明健康餐》是針對考生在備考期間常見的健康問題，指導家長及考生如何準備科學的食物，做好保健工作。

書中以靈活大腦、香甜睡眠、快樂開胃、提高免疫力、消暑清熱、減壓安神和舒緩女生經痛等七大考生最關心的健康問題及飲食調理知識，詳細講解每種狀況的飲食宜忌常識，讓家長和考生懂得哪些能吃、哪些不能吃、科學地搭配應該怎樣吃。

書籍目錄

002 / Preface前言004 / 滿分飲食秘訣PART 1 考生全方位飲食照護012 / 第一篇靈活大腦040 / 第二篇減壓安神052 / 第三篇提高免疫066 / 第四篇快樂開胃082 / 第五篇香甜睡眠104 / 第六篇消暑清熱126 / 第七篇經期調養148 / 第八篇考生滿分特餐PART 2 考生常見病飲食療法164 / 第九篇呼吸系統飲食照護178 / 第十篇消化系統飲食照護196 / 第十一篇神經系統飲食照護212 / 第十二篇其他病症飲食照護附錄 / 食物的四性五味

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>