

《巧取天然补品》

图书基本信息

书名：《巧取天然补品》

13位ISBN编号：9787538428353

10位ISBN编号：7538428356

出版时间：2004-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：佟铁光

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《巧取天然补品》

内容概要

众所周知，我国天然补品资源丰富、品种之繁多、开发历史之悠久、应用范围之广泛、进补方法之多样、滋补功效之神奇，在当今世界可谓绝无仅有。本书介绍了天然补益食品和补益中药的有关知识和应用方法。力求实现“立足于科，着眼于普，吃出科学，补出道理”。本书教会您懂得科学的进补方法，达到延年益寿的目的。同时也向您提供保证生活质量、促进健康、可读、可行，对不同人群自身保健均有益的方法，成为您健康的向导。

书籍目录

一 您懂得健康吗

何谓健康状态

判定健康的标准

何谓亚健康状态

亚健康的现状

二 您了解补益吗

为何需要补充提高身体素质的物质

进补的最自然的途径

不同人群对补品的种类和需求量不同

多数人从膳食中得不到足够的能量

怎样膳食更为合理

如何使用补益之品

走出补益的误区

补益食物

《巧取天然补品》

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:www.tushu111.com