

《更年期调理这样吃就对了：更年期综》

图书基本信息

书名：《更年期调理这样吃就对了：更年期综合征害怕我们这样吃》

13位ISBN编号：9787553730246

出版时间：2015-3-1

作者：林禹宏

页数：256

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

《更年期调理这样吃就对了：更年期综》

内容概要

《更年期调理这样吃就对了》分为三大部分。第一部分从身体、心理健康状态的自我检查，到预防更年期病症的日常生活规划，帮助读者建立、培养正确的健康观念与常识，让您稳健迈向人生又一新阶段；第二部分，从食疗的角度切入，介绍更年期最适用的食材和食谱，将所有更年期女性应补充的食材罗列在内，借由食用含有植物性雌激素的食物，改善更年期可能出现的各种不适症状，并附上保健功效和营养分析，帮助您吃出健康；第三部分则引用中医观点，帮助大家从中医角度安度更年期拒绝“老”与“病”上身。

掌握健康密码，吃对关键食物，更年期也自在！

《更年期调理这样吃就对了：更年期综》

作者简介

林禹宏

现职：

中国台湾新光医院妇产科主任

中国台湾辅仁大学医学系副教授

中国台湾妇产科医学会理事

学历与经历：

中国台湾大学医学系

美国康乃尔大学生殖医学中心研究员

加拿大多伦多大学生殖科学中心访问学者

代表著作及审定：

《美人养身特效食谱》、《怀孕养身特效食谱》、
《丰胸塑身特效食谱》、《生理期调养特效食谱》、
《更年期调理特效食谱》、《坐月子就要这样吃》、
《减肥5公斤就要这样吃》、《女性身体私密书》
《怀孕280天就要这样吃》

《更年期调理这样吃就对了：更年期综》

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