

<<我很懒，却有超强免疫力>>

图书基本信息

书名：<<我很懒，却有超强免疫力>>

13位ISBN编号：9787501162321

10位ISBN编号：7501162328

出版时间：2003-9-1

出版时间：新华出版社

作者：李传修

页数：205

字数：120000

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>

## <<我很懒，却有超强免疫力>>

### 内容概要

有超强的免疫力，才有健康持久的真正防线。

社会的发展，经济的进步和生活的富裕，使人们对自身健康的需求越来越强烈。

科技水平的提高和医学水平的突破也使得人类战胜疾病的能力越来越强。

然而，生活节奏的加快和个人在社会中竞争的加剧，人们不能花很多的时间和精力来系统全面地保护。

因此，日常生活中自身的生活方式的简单变得简单重要。

所谓的懒人强身健康法就是我在书中要提倡的主旨，目的就是结合专家学者们的研究报告，让大家能简单地过着“健康”的生活。

## <<我很懒，却有超强免疫力>>

### 书籍目录

真正错误的，是一成不变的生活方式上篇：5个让你拥有超强免疫力的食疗保健秘方 壹 豆浆加黑芝麻  
1. 喝“豆浆加黑芝麻”能够使血液洁净、预防猝死 2. “豆浆加黑芝麻”能够防止动脉硬化 3. 防止  
血栓发生 4. “豆浆加黑芝麻”让血管不再留下多余的脂肪 5. 喝“豆浆加黑芝麻”能够使荷尔蒙分  
泌平衡 6. 有抑制环境荷尔蒙以及活性氧的功效 7. 解除经前紧张症 8. 轻松消除妇女更年期“发热  
”的妙方 9. “豆浆加黑芝麻”能预防乳腺癌 10. “豆浆加黑芝麻”的做法与问答 11. 使用“豆浆  
加黑芝麻”治好疾病，恢复健康的例子 贰 葛根粉加红茶 叁 酸奶加上黄豆粉 肆 香醋加香蕉 伍 紫苏  
加可可下篇：懒人强身的30个健康小提示

<<我很懒，却有超强免疫力>>

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>