

<<养生之道>>

图书基本信息

书名：<<养生之道>>

13位ISBN编号：9787503933561

10位ISBN编号：7503933569

出版时间：2007-8

出版时间：文化艺术出版社

作者：史勇伟

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<养生之道>>

内容概要

《养生之道》主要包括：养生与七大营养素、酸碱平衡、严格注意饮食能量平衡、阴阳平衡、保持动态平衡、养生滋补等。

<<养生之道>>

作者简介

史勇伟，1961年3月生于上海。

1991年毕业于美国纽约摄影学院，曾为我国56个民族拍摄了大量反映民风民俗的珍贵照片，并印制了精美画册。

他曾患上严重的高脂血症和糖尿病，但他坚信“是药三分毒”，于是他遵从医生的建议，采取科学饮食疗法加适当运动以恢复健康。

经过3年多的不

<<养生之道>>

书籍目录

第一章 养生与七大营养素 一、什么是碳水化合物？

二、什么是脂肪？

三、什么是蛋白质？

四、什么是矿物质？

五、什么是维生素？

六、什么是纤维素？

七、水第二章 酸碱平衡 一、努力保持人体的酸碱平衡 二、什么是碱性食物？

三、什么是酸性食物？

第三章 严格注意饮食能量平衡 一、早餐 二、午餐 三、晚餐 四、夜宵第四章 阴阳平衡 一、

什么是寒性体质 二、什么是热性体质 第五章 蔬菜、水果及动物性食品的属性与功用 一、

蔬菜 二、水果 三、动物性食品第六章 保持动态平衡 一、什么是动态平衡？

二、如何保持动态平衡？

第七章 养生与茶、酒、乳制品、豆制品第八章 养生滋补

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>