

<<5分钟壮骨>>

图书基本信息

书名：<<5分钟壮骨>>

13位ISBN编号：9787537535809

10位ISBN编号：7537535809

出版时间：2007-11

出版时间：河北科技

作者：石赞

页数：176

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>

<<5分钟壮骨>>

内容概要

小康不小康，首先看健康，当今人群的健康状况不尽如人意，需要壮骨的人群趋于低龄化，最主要的问题是膳食结构不全理，因此创造健康必须从调整膳食结构入手。

本书深入浅出地介绍了壮骨知识和具体、实用的壮骨方法，帮助您全面掌握壮骨的学问，从而避免骨质疏松，保障家人健康，获得快乐人生。

<<5分钟壮骨>>

书籍目录

不同年龄的骨质测试5分钟壮骨常识5分钟壮骨小窍门 5分钟走出壮骨误区 5分钟运动壮骨5分钟谷物壮骨5分钟鱼类壮骨5分钟蛋奶壮骨5分钟干果壮骨5分钟水果壮骨5分钟肉类壮骨5分钟蔬菜壮骨5分钟壮骨菜谱5分钟壮骨汤谱5分钟壮骨粥谱5分钟药酒壮骨5分钟壮骨药膳附录一：常见食物含钙量附录二：含钙丰富的食物种类附录三：各种钙片中所含钙的比例附录四：骨质疏松症的高危险人群附录五：每日钙摄取量附录六：富含钙的食物及含钙量

<<5分钟壮骨>>

编辑推荐

骨质疏松并不只是老年人的专利，由于错误的饮食观念和不科学的饮食习惯，导致妇女和儿童的发病率也大幅上升。

每天只需花上5分钟的时间，就能让你了解完整的壮骨知识，走出壮骨误区。

本书就骨质疏松、骨质增生、骨关节炎这类疾病介绍了壮骨的一些常识，结合日常生活，围绕日常生活的菜谱、汤谱、酒谱、运动等方面提供了一些有利于壮骨的方法、措施，希望你强筋健骨有所帮助。

<<5分钟壮骨>>

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>