

<<易天华降血压大雁功>>

图书基本信息

书名：<<易天华降血压大雁功>>

13位ISBN编号：9787538452860

10位ISBN编号：7538452869

出版时间：2011-8

出版时间：吉林科技

作者：易天华

页数：159

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>

<<易天华降血压大雁功>>

内容概要

本书是继《易天华降血糖十全甩手操》后，又一次以我研究多年的“运动治疗”为主题论述，希望通过人体血液的生理路径——“血管”的运动，带给每位学习者降低血压的效果。

<<易天华降血压大雁功>>

书籍目录

推荐序 大雁展翅梦想起飞！

推荐序 珍爱生命投资健康

推荐序 梦想远大敢于尝试

序 受鼓舞的岁月

缘起 大雁功法救人济世

第一章 保健养生概念 认识高血压

第二章 血管功能运动 降血压大雁功

第三章 生活饮食配合 降血压饮食原则

第四章 降压食谱 最适合的114道菜肴

第五章 降压食疗 最适合的42道汤粥

第六章 降压茶饮 最适合的24款饮品

<<易天华降血压大雁功>>

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>