

<<易天华降血糖十全甩手操>>

图书基本信息

书名：<<易天华降血糖十全甩手操>>

13位ISBN编号：9787538452884

10位ISBN编号：7538452885

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>

## <<易天华降血糖十全甩手操>>

### 内容概要

《易天华降血糖十全甩手操》特别请健康顾问易天华老师，以身体自然机制设计了全身骨骼肌甩手运动，以及帮助促进心肺功能的海浪式快走运动，简单易学，男女老少全都适合，无论你是否为糖尿病患者，都能运用这套甩手操促进健康，并且预防、打击糖尿病。另外，还有营养团队提出的饮食原则，加上详尽的食谱示范，可以让每位读者轻松地养成正确、健康的饮食习惯。

## <<易天华降血糖十全甩手操>>

### 书籍目录

- 推荐序 及早预防现代文明病
- 推荐序 三管齐下，全方位治疗糖尿病
- 推荐序 储存健康资本，提升健康水平
- 推荐序 十分钟，养成健康好习惯
- 序 优质运动，十全健康疗法
- 第一章 追根究底 了解糖尿病
- 第二章 全身动一动 远离糖尿病
- 第三章 营养轻松吃 健康一辈子
- 第四章 降糖水果 最适合的54道菜肴
- 第五章 降糖蔬菜 最适合的84道菜肴
- 第六章 降糖谷类 最适合的18道菜肴
- 第七章 降糖水产 最适合的12道菜肴
- 第八章 降糖肉类 最适合的12道菜肴
- 第九章 降糖调味品 最适合的13道菜肴

<<易天华降血糖十全甩手操>>

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>