

<<健康从生活细节开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从生活细节开始>>

13位ISBN编号：9787548404453

10位ISBN编号：754840445X

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

字数：200000

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>

## <<健康从生活细节开始>>

### 内容概要

细节决定健康，细节决定品位，细节决定了生活的质量。

现代都市快节奏的生活常常让我们觉得琐事繁多，麻烦不断，压力重重，身心都感到疲惫，更无心去留意身边的重要细节。

孟羽贤编著的《健康从生活细节开始》列举了生活中那些经常遇到而又不可忽视的细节，从衣食住行的方方面面提醒广大读者朋友们提高健康意识，改掉不良生活习惯，远离亚健康的生活状态。

<<健康从生活细节开始>>

书籍目录

Part 01 食物搭配细节

- 带来健康的饮食习惯
- 血型与食物的关系
- 高蛋白食物不宜过量摄入
- 合理膳食对抗疾病
- 膳食均衡的重要性
- 平衡膳食的几类食物
- 如何进行科学的膳食搭配
- 常常被忽视的饮食小问题
- 主食摄入过少不利于健康
- 早餐不可不吃
- 每天吃多少盐合适
- 喝牛奶不宜过多
- 午饭时喝酸奶好处多
- 不宜食用隔夜的食物
- 晚餐要适量
- 脑力劳动者应注意晚餐
- 喝豆浆学问多多
- 鸡蛋、鸭蛋不宜生吃
- 忌汤水泡饭
- 过量喝冷饮易患消化不良
- 碳酸饮料不宜经常饮用
- 咖啡与酒不宜同饮
- 贮存啤酒四不宜
- 不宜喝啤酒的几种情况
- 不宜喝茶的几种情况
- 喝温开水的好处
- 蒸锅水不可饮用
- 食用猪瘦肉要适量
- 水果可以调节饮食
- 水果腐烂部分不宜吃
- 葡萄应带皮吃
- 女性喝葡萄酒益处大
- 猕猴桃的食疗功效
- 苹果熟吃好处多多
- 冰箱内不宜存放哪些食物
- 常吃野菜可抗癌
- 十月萝卜小人参

.....

- Part 02 生活保健细节
- Part 03 运动强身细节
- Part 04 疾病用药细节
- Part 05 心理调适细节
- Part 06 时尚扮靓细节
- Part 07 两性健康细节



<<健康从生活细节开始>>

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>