

<<减肥秘方药膳粥>>

图书基本信息

书名：<<减肥秘方药膳粥>>

13位ISBN编号：9787800630347

10位ISBN编号：780063034X

出版时间：1999-03

出版公司：长虹出版公司

作者：吉屋和江(日)

页数：167

字数：101000

译者：金虎村

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>

## <<减肥秘方药膳粥>>

### 内容概要

肥胖已经变成了一种严重的疾病，为肥胖而忧愁，就会产生心理上疾病，会发向自己的生活习惯与身体状况格格不入……本书里，作者最想让读者明白的是古屋式药膳不仅仅是一种减肥的好手段，而且是一种维持健康的一种好食品。

苗条的身材象征着一种健康的表现。

药膳粥可以实现你这种愿望，同时还能防止老化。

不管是男女老少要想拥有健康的体魄，请试一下古屋式的药膳粥，会令你满意的。

## <<减肥秘方药膳粥>>

### 书籍目录

第一章 我遇到药膳粥之前 1 爱自卑的我 2 药膳粥减肥法的大成功 3 竞选“日本小姐” 4 对大米的重新认识 5 用途广的中医 6 幸运的读书和对植物的兴趣 7 命中注定的缘份 8 古层式的药膳粥的完成过程 9 古屋式药膳粥的各种用途 第二章 中医的基础知识 1 中医两部经典著作 2 “气”的发现及其作用 3 符合自然法则的阴阳说 4 五行说与五脏六腑 5 药膳粥的秘密 6 盲目配制的危险性 7 可以放心服用的药膳粥 8 中医是抑制医学 9 中医是预防医学 第三章 中医里的体质与性格分析 1 用五行说解释五脏体质 2 用阴阳说解释人的体质和性格特征 3 阴阳分法与“证” 第四章 你是属于哪种肥胖型 第五章 药膳粥的基础——用具和粥的配制 第六章 药膳粥的减肥秘密 第七章 维持健康的辅助运动 结语

<<减肥秘方药膳粥>>

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>