

巧取天然补品



[巧取天然补品 下载链接1](#)

著者:佟铁光

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787538428353

众所周知，我国天然补品资源丰富、品种之繁多、开发历史之悠久、应用范围之广泛、进补方法之多样、滋补功效之神奇，在当今世界可谓绝无仅有。本书介绍了天然补益食品和补益中药的有关知识和应用方法。力求实现“立足于科，着眼于普，吃出科学，补出道理”。本书教会您懂得科学的进补方法，达到延年益寿的目的。同时也向您提供保证生活质量、促进健康、可读、可行，对不同人群自身保健均有益的方法，成为您健康的向导。

作者介绍:

目录: 一 您懂得健康吗

何谓健康状态

判定健康的标准

何谓亚健康状态

亚健康的现状

二 您了解补益吗

为何需要补充提高身体素质的物质
进补的最自然的途径
不同人群对补品的种类和需求量不同
多数人从膳食中得不到足够的能量
怎样膳食更为合理
如何使用补益之品
走出补益的误区
补益食物
• • • • • (收起)

[巧取天然补品](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[巧取天然补品](#) [下载链接1](#)

书评

[巧取天然补品](#) [下载链接1](#)