

不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通



[不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通_下载链接1_](#)

著者:[日] 栗原毅

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787548412717

本书详细介绍胆固醇的基本知识，看看胆固醇到底是什么以及引起胆固醇过高的原因。介绍胆固醇过高容易引发的各种疾病，并一一进行分析。详细的对各种主食，果蔬，肉类和调料列表分析卡路里含量，指导人们在生活中应该如何通过改善饮食方式来降低胆固醇，后边附有合理的饮食搭配建议和几款容易上手的推荐食谱。保持良好的运动和生

活习惯对于高胆固醇的人群来说同样重要，通过图示和消耗卡路里的分析，提供大量简单而又便捷的运动方式。

作者介绍:

目录:

[不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通_下载链接1](#)

标签

主妇

评论

[不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通_下载链接1](#)

书评

[不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通_下载链接1](#)