

这样喝水最健康



[这样喝水最健康_下载链接1](#)

著者:李胜男

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2009-7

装帧:平装

isbn:9787807633099

《这样喝水最健康》通过具体的饮水方案，达到滋润身体、治疗疾病、保持健康的目的

。纠正错误的饮水常识，提供防止身体干燥与保持身体滋润的健康方法。让身体滋润的运动法、能滋润身体的应季食物、导致身体干燥的食物、各种常见多发病的具体对应饮水法……

从运动、饮食、对抗疾病等角度给出最细致的解决方案，真正指导生活，强化健康，是最精道、最完备的饮水健康书。

作者介绍：

李胜男，现代医学和替代医学方面的著名专家。毕业于首尔大学医科学院，现任江南B EST CLINIC院长和汉阳大学医院兼职教授。曾任国际自然治愈医学联盟理事、大韩临床健康增进学会理事。

著有《提高考试分数的健康法》、《李承南的LSN减肥》、《重获活力的生活中的健康抗癌食品》、《消除体内毒素的早餐》、《各季节的健康饮食》、《五颜六色的彩色减肥》等作品。录过多档电视节目，被誉为“大众熟知和喜爱的国民主治医生”。

目录：

[这样喝水最健康_下载链接1](#)

标签

养生

修身

运动保健

健康

评论

一些怎样喝水的信息有用，但后半部分基本在讲各种食物，全书水的含量不够高。

看不出个什么结果

就拼命喝水吧，治疗忧郁，高血压，压力等

胖了都是不会喝水的错！

一般，后来写的就是养生的内容

[这样喝水最健康 下载链接1](#)

书评

[这样喝水最健康 下载链接1](#)