

《我很懒，却有超强免疫力》

图书基本信息

书名：《我很懒，却有超强免疫力》

13位ISBN编号：9787501162321

10位ISBN编号：7501162328

出版时间：2003-9-1

出版社：新华出版社

作者：李传修

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我很懒，却有超强免疫力》

内容概要

有超强的免疫力，才有健康持久的真正防线。

社会的发展，经济的进步和生活的富裕，使人们对自身健康的需求越来越强烈。

科技水平的提高和医学水平的突破也使得人类战胜疾病的能力越来越强。

然而，生活节奏的加快和个人在社会中竞争的加剧，人们不能花很多的时间和精力来系统全面地保护。因此，日常生活中自身的生活方式的健康变得越来越简单重要。所谓的懒人强身健康法就是我在书中要提倡的主旨，目的就是结合专家学者们的研究报告，让大家能简单地过着“健康”的生活。

《我很懒，却有超强免疫力》

书籍目录

真正错误的，是一成不变的生活方式

上篇：5个让你拥有超强免疫力的食疗保健秘方

下篇：懒人强身的30个健康小提示

《我很懒，却有超强免疫力》

精彩短评

- 1、豆浆葛根粉芝麻红茶酸奶黄豆粉
- 2、内容很简洁，很多好的小方法，就是没有长时间的照着书去做。不过作为一本饮食健康方面的书，这本书的方法还是很容易实施的。其中大部分的吃的都能买到。虽然不能坚持，但偶尔尝试还是不错的。像酸奶+黄豆粉，真的很好吃噢！！呵呵
- 3、简单易懂，但后面看起来比较敷衍。
- 4、治好了我多年的过敏性鼻炎！
- 5、书中介绍了几种简单实用的小食谱，可以提高免疫力、预防各类疾病，还有真人现身说法。但是.....这几种食谱都要求早晚各一次，貌似有冲突，长期固定一种比较适合自己的才行。值得一读，一个多小时读完。
- 6、虽说不知可信度如何，但如果都是食材，试试又何防
- 7、吃出来的健康

《我很懒，却有超强免疫力》

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:www.tushu000.com