

# 《蔬果汁自然養生法》

## 图书基本信息

书名：《蔬果汁自然養生法》

13位ISBN编号：9789866612084

10位ISBN编号：9866612082

出版时间：2008-9

作者：王森德.李青蓉審訂

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](http://www.tushu000.com)

# 《蔬果汁自然養生法》

## 內容概要

現代人習慣大魚大肉，每日所需的蔬菜、水果明顯不足，長時間下來，各式文明病、慢性病找上身，含有豐富纖維質、維生素及礦物質的蔬菜水果，有助於預防疾病、養身健體、養顏美容。

本書主要是針對上班族、銀髮族、愛美族及病症族等4大族群最常遭遇的59種病症，分門別類提供各自形成原因、需要補充的營養素及由營養師調配出一套專屬的蔬果汁，讓你不需花費精力，即可獲得滿滿地營養素！

### 蔬果對症的祕密

進入蔬果汁主題之前，提供了喝蔬果汁的好處、蔬果的營養成分、必學的處理竅門、製作技巧及飲用方法等知識，讓你製作出營養又好喝的蔬果汁。

### 上班族舒壓活力汁

針對上班族常遭遇的壓力、疲勞、焦慮、失眠、抵抗力差等25個症狀，提供舒壓活力的66道飲品，讓你消除惱人的文明病。

### 銀髮族健康長壽汁

以現代人最常發生的骨質疏鬆、心臟病、血管硬化、膽固醇過高、癌症等10個慢性疾病，提供預防保健的24道飲品，讓你有高品質的老年生活。

### 愛美族漂亮窈窕汁

針對會影響外觀的肌膚暗沈及老化、氣色差及肥胖等14個愛美的族群最擔心的問題，提供38道飲品，讓你變美又窈窕。

### 病症族調養元氣汁

針對中老年人常見的心血管疾病、高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風等10個慢性疾病，提供20道最適合疾病調養的飲品，幫助恢復健康。

# 《蔬果汁自然養生法》

## 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](http://www.tushu000.com)