

《酸鹼平衡特效食譜》

图书基本信息

书名：《酸鹼平衡特效食譜》

13位ISBN编号：9789866612893

10位ISBN编号：9866612899

出版时间：2010-6

作者：編著：書田診所家醫科主任 & 榮新診所副院長 何一成

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

《酸鹼平衡特效食譜》

內容概要

吃對食物，鹼回健康
微鹼體質不生病鹼回好身材
均衡酸鹼食物，才是健康王道！

10大類特選健康鹼性食材營養功效完全解析
營養師推薦160道調理體質健康料理
醫師專業建議：維持弱鹼性體質保健祕訣大公開
體質變酸，癌症易上身？
體太酸容易被蚊子叮？
如何打造鹼性健康體質？
酸性體質是百病之源？
尿酸、血壓高是屬酸性體質？
什麼食物是鹼性的？什麼食物是酸性的？
檸檬、醋是酸性，還是鹼性食物？
哪些人容易成為酸性體質一族？
酸鹼體質如何自我檢測？
如何吃出最健康的酸鹼平衡值？

酸性體質讓你變老、變醜、易胖、易得癌症！
體質變酸，小心大小毛病找上你：
便秘．四肢無力．頭暈．失眠．胃潰瘍．糖尿病．
高血壓．痛風．心肌梗塞．骨質疏鬆．癌症

壓力、熬夜，會使體質變酸，
吃宵夜、不吃早餐、不良飲食習慣的人，體質容易變酸。
健康的身體應是弱鹼性，體質偏鹼，擁有健康，
維持弱鹼性體質，遠離疾病。
體質不酸，百病不來；體質酸化，就會生病，
吃對關鍵食物，輕鬆成為鹼性健康人！

本書特色：

160道酸鹼平衡健康料理
專業營養師把關，詳細分析營養成分和功效，平衡體內酸鹼值，吃出鹼性健康體質，享受美食，同步調整體質、健康加分。

10大類鹼性明星食材排行榜
專家精心嚴選10大類健康天然食材，調理健康美食，功效說明完整，吃對關鍵好食物，體質由酸變鹼，元氣十足。

正確調整體質觀念 & 樂活保健自療法
醫生、營養師、中醫師提供最專業權威的「鹼性飲食生活健康新主張」，從飲食、情緒、生活習慣，讓你輕鬆擺脫酸性體質，無病一身輕。

《酸鹼平衡特效食譜》

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