

# 《胡醫師教你遠離富貴病》

## 图书基本信息

书名：《胡醫師教你遠離富貴病》

13位ISBN编号：9789866030017

10位ISBN编号：9866030016

出版社：知青頻道

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)

# 《胡醫師教你遠離富貴病》

## 內容概要

專家認為，80%的富貴病可以預防，60%的富貴病可以療癒，富貴病不可怕，可怕的是你忽略了健康生活。胡醫師特別針對這些富貴病，提出從早到晚、從春到冬全方位正確又有效的建議，與您一起打造富貴健康的生活，讓高血壓、高脂血、心臟病、糖尿病、脂肪肝、肥胖症、痛風等顧貴病統統遠離你。看完本書，活用胡醫師的方法，我們衷心希望讓你留住「富貴」告別「病」，讓我們一起跟富貴病說Bye Bye！

# 《胡醫師教你遠離富貴病》

## 作者簡介

胡建夫 醫學院營養學系畢業，現任某教學醫院營養師。他對於家庭飲食與保健的知識傳遞不遺餘力，經常撰文呼籲家庭飲食與健康的重要。著有《零食，應該這樣吃》、《會吃才健康》、《會睡才健康》、《會喝才健康》、《怎樣有效對抗癌症》等書。

# 《胡醫師教你遠離富貴病》

## 書籍目錄

Chapter1 富貴養尊自古乃百病之源 Chapter2 健康飲食乃預防富貴病之本 Chapter3 調整心態乃杜絕富貴病之基 Chapter4 適當運動乃遏止富貴病之要 Chapter5 醫學治療乃治療富貴病之根 Chapter6 家庭起居乃根除富貴病之魂 Chapter7 中醫、中藥乃養生保健之寶

# 《胡醫師教你遠離富貴病》

## 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)