

《血型饮食减肥》

图书基本信息

书名：《血型饮食减肥》

13位ISBN编号：9787509105788

10位ISBN编号：7509105781

出版时间：2007-3

出版社：人民军医出版社

作者：王元[等]编著

页数：281

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

《血型饮食减肥》

内容概要

本书吸收全球目前最流行的全新瘦身观念和自然疗法，结合中国人饮食的实际特点，提供了适合中国人的按血型饮食减肥的理念和方法。全书共5章，分别介绍了关于血液和血型的基本常识、血型和营养的密切关系、按血型减肥的新潮流，重点介绍了不同血型减肥的饮食养生全攻略。

《血型饮食减肥》

书籍目录

第一章 血液——人体的生命之河 血液为什么这样红 举足轻重的运氧者 功勋卓著的健康卫士 快速反应的堵漏部队 神奇的人体生命之河
第二章 血型——曾经神秘的面纱 惨绝人寰的首次输血 冒险而侥幸的血管输血 听天由命的输血史 谁提开了血型的神秘面纱 性命攸关的4种血型 林林总总的血型系统
第三章 血型与营养的亲密关系 神奇的植物血凝素 血液与营养亲情相拥 O型血者的饮食须知 A型血者的饮食须知 B型血者的饮食须知 AB型血者的禁口提示
第四章 血型减肥将成为流行趋势 《根据不同血型的减肥术》因何畅销50多个国家 为什么要“按血型选食” 按血型减肥将走向永恒 中国版血型减肥术更实用
第五章 四种血型的瘦身攻略 O型血者呼唤高蛋白 A型血者去脂瘦身菜当家 B型血者向营养均衡投入橄榄枝 AB型血者的瘦身全攻略

《血型饮食减肥》

精彩短评

- 1、前面的4章让我学到了血型的新知识，很实用。可是，第5章，也是占了本书90%的章节，虽然有很多实用的介绍和知识，但是最好能够系统的把食谱针对某个适合的血型，这样省去找到底我的血型该吃哪个啦。还有中国好像B型血的人口最多吧，建议更详细些~还有不止O，A，B，AB这4个血型吧？还好我是B，要是别的稀有血型，就觉得买亏啦。
- 2、像个菜谱和食疗养生的“水果拼盘”郁闷中~~~~~
- 3、书的内页是紫色字体 颜色浅 看的眼睛累 书的内容没有想象的写的深入
- 4、很一般没有我预期的好
- 5、很使用,受益匪浅
- 6、我觉得挺有用的。对照不同的血型，注意平时的饮食习惯，体重真的再下降
- 7、我是从电视上看到这本书，感觉和我的生活很是符合。不错
- 8、在综艺节目看过类似针对血型减肥的~就很好奇买本书看看~感觉说的挺有理~
- 9、一篇文章能讲清楚的事儿硬是扯出了一本书。。。
- 10、第二天就收到书了，整体感觉还行吧。但是书本感觉有点旧旧的，可能是颜色的原因，封面封底有些污迹，不是很好。书的内容离我原想的有些出入。不过作为休闲娱乐读物还过得去。

《血型饮食减肥》

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