

《影响一生的保健计划》

图书基本信息

书名：《影响一生的保健计划》

13位ISBN编号：9787538445923

10位ISBN编号：7538445927

出版时间：2010-4

出版社：吉林科学技术出版社

作者：沈雁英 编

页数：256

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

《影响一生的保健计划》

内容概要

《影响一生的保健计划》内容简介：营养饮食计划：提供身体所需营养素，科学安排一日三餐，营养师为您解答生活中纷繁的营养问题。心理健康计划：帮您调适情绪，缓解心理压力，让心情更舒畅。运动计划：帮助不同人群制定科学的运动计划，让运动更安全、更高效、更有利于长寿养生。性生活保健计划：让男人更强健，女人更健康的性生活保健计划，带来“性”福好生活。生活细节安排：穿衣、家装、家庭生活都需要绿色关卡，科学安排，健康才来。高质量睡眠计划：睡得好，身体才好，从饮食到居室陈列，为您的睡眠质量逐一加分。

《影响一生的保健计划》

作者简介

沈雁英，教授。是首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、研究员，中国女医师协会理事，北京伦理协会理事，中国营养学会会员，北京中医药学会老年病专业委员，北京中西医结合学会健康科学管理专业委员，首发基金评审委员会委员，中华医学科技奖第二届评审委员会委员。沈雁英教

《影响一生的保健计划》

书籍目录

第一章 嘴巴是最好的医生——给你制订的一生均衡营养计划 一、以营养塑造健康 (一)健康的第一要素——维生素 1.维生素A：保护视力的好助手 2.B族维生素：食物释放能量的关键 3.维生素C：抗坏血酸 (二)难分好坏的能量仓库——脂肪 1.什么是脂肪 2.脂肪并非都是坏分子 3.科学地吃脂肪 (三)食谱中少不了的蛋白质 (四)生死攸关的1%——钙 1.钙藏在哪些食物里 2.不可分离的伙伴——钙和维生素D 3.钙犹如银行存款 (五)健康必不可少的元素——铁 1.铁是女人的营养素 2.当人体缺铁时 3.铁来自哪里 4.补铁不可过量 (六)生命之花和智力之源——锌 1.锌与性功能 2.锌从哪里来 (七)身体健康的交通红绿灯——硒 1.微量元素中的“抗癌之王” 2.硒与克山病 3.硒的保护作用 4.硒的摄取 (八)一个优秀的“团队”成员——镁 1.镁也很重要 2.镁在哪里 3.缺镁和偏头痛 (九)抗氧化剂，让你的身体不生锈 1.维生素A 2.维生素C 3.维生素E 4.L-半胱氨酸 5.超氧化物歧化酶(SOD) (十)营养失衡会致癌 1.脂肪过多 2.热量过高 3.蛋白失衡 4.低胆固醇 5.矿物质不足 6.维生素摄入不足 7.碳水化合物和糖过量 8.纤维素缺乏

第二章 关注生活中的点点滴滴——给你制订一生完美细节计划

第三章 不要再剥夺你的睡眠权力——给你制订的一生无忧安睡计划

第四章 让你的性爱渐入佳境——你制订一生亲密“性”福计划

第五章 健康生活需要心理营养素——给你制订的一生健康心理计划

第六章 动起来才更健康——给你制订的一生适度运动计划

《影响一生的保健计划》

编辑推荐

《影响一生的保健计划》：实用更适用，让健康无处不在，这样的保健计划，越早越健康。为您及家人量身订做的营养饮食、心理健康、运动健身、夫妻生活、生活细节、高效睡眠，六大方面的养生保健计划。科学安排，健康即来

《影响一生的保健计划》

精彩短评

1、书看上去就像二手的，质量很差，还脱页。

《影响一生的保健计划》

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