

《食物医生3：性福·睡眠营养指南》

书籍信息

版次：1

页数：141

字数：76000

印刷时间：2004年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501943890

编辑推荐

人们往往会在性与睡眠这两方面产生诸多问题，但经常只对这些产生的问题进行了简单的辅助治疗。改变生活方式，补充或避免某种或某类食物，减少刺激，所有这些会有一些的作用。然而，很少有人从学的角度去阐述这个问题，我们觉得该是对它进行纠正的时候了。伊恩·马伯尔和维基·奇森从营养学的角度出发，对如何改善性生活和提高睡眠质量，提供了权威性的指导。本书按照食物的特点和营养进行分类，阐述了如何提高性生活质量和怎样改善睡眠。

内容简介

人们生命中大约有1/3的时间是在床上度过的，然而，我们在睡眠和性生活方面却难免产生障碍。这些障碍对我们的健康和快乐产生着深远的影响。畅销欧洲的《性福·睡眠营养指南》一书，将告诉你如何提高你的性生活质量和怎样获取一个高质量的睡眠。本书还告诉你如何检测睡眠和性生活方面所出现的障碍，并且着重解释了上述障碍产生的潜在原因，向你阐明为什么营养是一种强有力的、有效的治疗方法。

目录

第一部分 性

为什么性生活对你有益

性健康问卷调查表

如何通过营养提高性生活质量

营养缺乏症

提高性生活质量的食物

周末性生活饮食计划

哪些因素会导致问题的产生

血糖失调

激素失调

压力因素

抑郁症

疲劳

勃起功能障碍

男性性欲减退

前列腺健康

天然“伟哥”

女性性欲减退

有助于增强性欲的饮食营养

第二部分 睡眠

为什么睡眠对你有益

睡眠问卷调查表

如何通过营养改善睡眠

营养缺乏症

促进睡眠的食物

轻松周末

什么因素影响你的睡眠

生理节奏

压力

血糖调控

失眠

睡眠障碍

促进睡眠的营养

第三部分 饮食配方

提高性生活质量的饮食配方

提高睡眠质量的饮食配方

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