

降低血糖的100条规则



作者：“健康大讲堂”编委会编

出版社：福州：福建科学技术出版社

出版日期：2017.03

总页数：214

介绍：《降低血糖的100条规则》分为三个部分。第一部分通过问答形式为您解答糖尿病有哪些类型、影响血糖值的因素、检查出糖尿病该怎么办等一系列与血糖相关的问题。第二部分从30条降糖饮食规则、14条降糖运动规则、10条降糖生活规则、8条降糖心理调试规则等方面教大家如何在日常生活中控制血糖，关注生活细节，摆脱“甜蜜枷锁”。第三部分介绍糖尿病特殊人群38条降糖规则，抓住调养关键，让降糖更有效。降糖其实没有那么难。从改变生活方式的那一刻起，容颜也更加美丽，精力也更加充沛，生活质量也逐渐提高了。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14183332.html>）查找全本阅读方式

降低血糖的100条规则 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14183332.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14183332.html>

书名：降低血糖的100条规则