

守護健康 收穫財富

蕭堯博士主講【食在好健康 Eat Safe & Healthy】

蕭博士強調:健康身體 ~ 首重人體消化系統的保健是

人體健康因素的基礎~要求自我健康管理首先注重:

不能便秘。每天一定要養成固定排便的習慣，而且形狀要整齊成條狀成腸管狀！（請自己回首看看自己）

蕭博士提供給各位精英一個迎接健康幸福生活的早餐：

現代人必須要吃的活力早餐 10 種配套：

效益：補充腦力、強身體力、增進學力、更加精力、更多財利、避免病力

第一組：(1)黃豆、糙米+黑芝麻(2)；黃豆、薏苡+黑芝麻=>均可搭配蘋果、芹菜。第二組：(1)紅豆、黑糯米(2)紅豆、高粱米=>均可搭配蕃石榴、香蕉+木瓜。第三組：(1)綠豆、小薏苡(2)綠豆、小米=>均可搭配洋葱、台灣山藥。第四組：(1)黑豆、糙米+黑芝麻(2)黑豆、蕎麥+黑芝麻=>均可搭配鳳梨、白蘿蔔。第五組：(1)白豆

燕麥(2)白豆、在來米+黑芝麻=>均可搭配火龍果、奇異果。

一、以上新鮮食物經常煮成粥食：可補償體力與增加細胞活力。

二、促進豆類消化：以臺灣地區當季的蔬果食材交互食用

三、什錦蔬菜湯：配合時令創意組合 [參閱 7 日健康法書中 53/63/65/頁]

懇請 各位精英為了您的健康，請參閱[蕭堯 7 日健康法]書本內第 43 頁及 67 頁：(1)滋養體能與補強腸胃道消化機能(2)排除大腸道內缺氧的劣質硬化蛋白質(3)增強免疫系統預防疾病(4)體內環保及落實減碳生活

歡迎點閱蕭堯健康大學 有更多新的養生健康食譜

高級班 <http://blog.xuite.net/abs9518/healthy>

初級班 <http://tw.myblog.yahoo.com/abs9518>

蕭堯博士的電子郵件: abs@prs.gov.tw 或是

abs9518@yahoo.com.tw

歡迎各位精英會後可以繼續參加:

現代人健康飲食研討會 請洽詢李小姐 0937817758