

精明饮食



[精明饮食_下载链接1_](#)

著者:乔依·保尔

出版者:辽宁教育出版社

出版时间:2000-3

装帧:平装

isbn:9787538257090

本书提供全面指南教你健康饮食。专为喜欢吃又不愿体态臃肿、健康不良或由食而病的讲现实的人士而作（他们当然不是傻瓜），书中既有关于营养与运动的最新信息，又内容广泛，无所不包。而且书中的所有信息均便于读者阅读理解，无需食品科学专业学位，你就能理解书中的一切信息。

作者介绍:

乔依·保尔:

医生，获纽约大学运动机能学学士学位和营养学硕士学位注册营养师，目前独立执业同时又是长老会医疗中心营养学顾问，著名讲师。

目录: 第一部分 理解当今营养学
第二部分 做明智的食物选择
第三部分 学会锻炼ABC
第四部分 营养的其他知识
第五部分 两个人的营养和健康
第六部分 健康的孩子：从摇篮到大学毕业
第七部分 控制体重的诀窍

附录 更有趣和更有营养的食谱
· · · · · (收起)

[精明饮食_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

生活

健康饮食

译本

美国

科学

US

评论

在那个时候，真是绝望而自娱自乐地想要抓住任何一根稻草要自救吧……
却是绝对不敢也想不到去求人的。也许同时是无时无刻不在想着有天使从天而降，一身光芒地拯救我的

非常实用，短小精悍

[精明饮食 下载链接1](#)

书评

[精明饮食 下载链接1](#)