

都市生活营养指南



[都市生活营养指南_下载链接1](#)

著者:伊恩·马伯尔

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501943777

都市生活营养指南：如何在繁忙的都市生活中获得最大的健康，ISBN：9787501943777

，作者：（英）伊恩·马伯尔（Ian Marber）著；刘伟，刘江华译

作者介绍:

目录: 如何使用本书

第一部分 都市生活面临的挑战

1 特殊的压力

2 毒素

3 毒素的影响

4 排毒

5 都市生活对身体的影响

6 空间和阳光

7 空气质量

8 出行食品

9 适合于驾车时食用的食物

10 骑自行车

.....

第二部分 都市生活计划

.....

第三部分 饮食配方与计划

.....

编后记

• • • • • ([收起](#))

[都市生活营养指南_下载链接1](#)

标签

健康

评论

只能看看，书中所列的譬如鳄梨、鹰嘴豆等食材在中国根本买不到

[都市生活营养指南_下载链接1](#)

书评

[都市生活营养指南_下载链接1](#)