

食物相克与饮食禁忌



[食物相克与饮食禁忌 下载链接1](#)

著者:刘楚江

出版者:海潮出版社

出版时间:2005-8

装帧:平装

isbn:9787801519405

要达到理想的健康，不单要从多方面入手，而且要全情投入。乐观的心态、充足的休息、适量的运动和均衡的营养，这四个因素对达到理想的健康极为重要，有助建立健康的生活方式。我们常会为自己最贵重的财产，比如房屋和汽车购买保险，但是，我们最重要的财产不是这些，而是我们的健康。因此，我们应该自觉地改善饮食习惯和生活方式。

作者介绍:

目录:

[食物相克与饮食禁忌 下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

[食物相克与饮食禁忌](#) [下载链接1](#)

[书评](#)

[食物相克与饮食禁忌](#) [下载链接1](#)