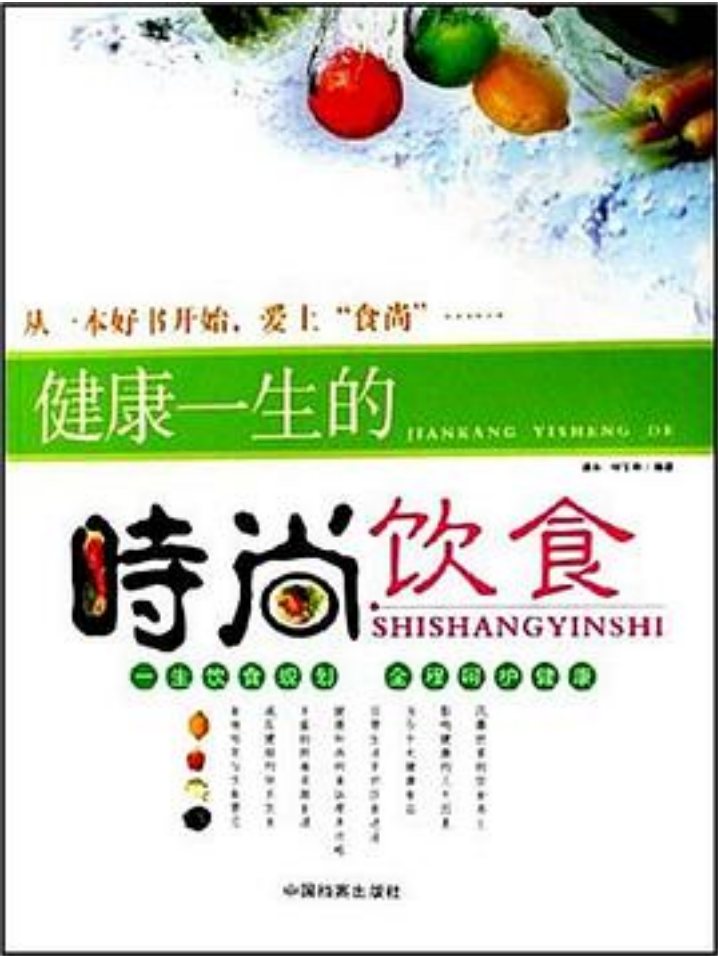


健康一生的时尚饮食



[健康一生的时尚饮食_下载链接1](#)

著者: 谌兵 何文彬

出版者: 中国档案

出版时间: 2006-2

装帧: 简装本

isbn: 9787801666536

《健康一生的时尚饮食》全扫描式地向你介绍了合理饮食的知识。“健康原来是一种习惯”使你在为自己任性而为的生活方式痛心不已时，感觉到一种醒悟及时的幸运；“新世纪的时尚饮食观”令你大开眼界，从此举起“食尚”的大旗；“身体的营养需要和满

足”为合理饮食的营养来了个“庖丁解牛”，你定将受益匪浅；“日常生活饮食的迷途”，你因之深受其害，不过“亡羊补牢，为时不晚”；“饮食瘦身”，让你不仅拥有美好身材，还能遍尝百味，省却“饿斯体肤”之苦；“饮食排毒”，使毒素死无葬身之地，让你享受清爽亮丽；“饮食减压”，让你活得轻松快乐，精神焕发；“吃出美丽”告诉你靓丽肌肤、姣好面容是吃出身体的神奇效力，心悦诚服地将食物当作最好的药物：“健康饮食是永远的养生妙道”使你的饮食达到最高境界，健康而又时尚的饮食回报给你神旺气爽，快快乐乐100岁。总之，它系统的、环环相扣的讲解，深入浅出而又活泼流利的叙述，让你轻松领会，原来拥有健康而又时尚的饮食竟是如此的简单。

实用性是《健康一生的时尚饮食》一书的又一特点：一看就能懂，一懂就能用，一用就很灵。它引导你了解自己的身体与健康状况，一针见血地指出你對自己身体与健康犯下的罪行，谆谆善诱地提出一套套行之有效的解决方案，精心细致地准备了一道道色味俱全的营养大餐。

《健康一生的时尚饮食》让你吃出美丽与健康，让我们与“吃”掉健康的日子挥手作别！

作者介绍:

目录:

[健康一生的时尚饮食_下载链接1](#)

标签

生活

评论

[健康一生的时尚饮食_下载链接1](#)

书评

[健康一生的时尚饮食_下载链接1](#)