

# 你也可以吃出聪明和快乐



[你也可以吃出聪明和快乐\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:江苏人民

出版时间:2005-6

装帧:

isbn:9787214039750

《你也可以吃出聪明和快乐》内容为：你想拥有乌发明眸、身材匀称、腿力矫健、心脏

强壮、记忆力灵光乍现、肌肤光滑有弹性吗？你想青春常在、延缓衰老、健康长寿吗？美食佳肴当前，现代人面对这么多食物诱惑及陷阱，如何吃得尽兴又不发胖？现代人无一幸免社会、生活、工作上的压力，面对诸多重重压力，如何缓解减压。调适紧张的情绪？孜孜学习赶考应试，奔赴职场。如何巧妙利用食物中的营养素活化脑力，把身心调至最佳状态？这本有关食物与吃的饮食指导书。管保你大开眼界。原来，从出生一直吃到现在的我们还真是不大会吃啊。你知道吗：每天的饮食“能决定容貌、言行与心情，无论你是忧郁或快乐、思路清晰或混沌，对工作感到愉快或厌烦、创新求变或墨守成规，都受营养影响”。如何吃得对。吃得健康，这本小书邀请国内外专家专门给你具体的解答和指导，教会你一日三餐吃什么。怎么吃，什么分量，怎样补充微量元素和维生素，怎样利用食物减轻压力，摆脱疾病。放松心情，延年益寿，一生都健康快乐。

作者介绍:

目录:

[你也可以吃出聪明和快乐\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[你也可以吃出聪明和快乐\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[你也可以吃出聪明和快乐\\_下载链接1](#)