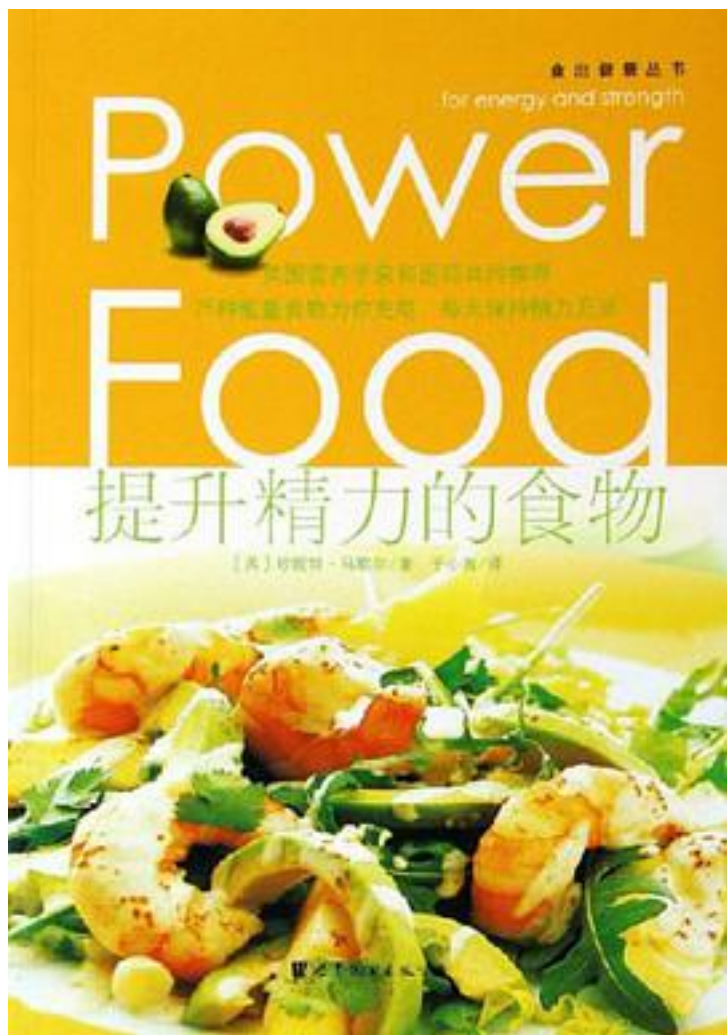


提升精力的食物



[提升精力的食物_下载链接1](#)

著者:珍妮特·马歇尔

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787506279567

25种能量食物，每天保持精力充沛！运动、工作、学习……为你建议最佳食物，补充能

量！能让你提升精力的食物，美味食谱，轻松烹制！由英国营养学家和医师共同推荐，为你充电，每天保持精力充沛！

高能食物给予你能量和力量。进食这些食物使你的精力更加充沛，让你能更满意地享受生活。高能食物可以抵抗疲劳，增强免疫力，有助于你保持健康。

在所有你进食的食物中，不可否认，其中某些食物比其他食物更有益于健康，具有更丰富的营养：维生素、矿物质以及天然植物化学成分。多进食这些食物，令你的饮食结构保证不同食物的正确比例，你就可以获取更多的能量，也会有更多的精力、持久力和耐力。许多研究表明，在饮食中多进食某些食物，可以使人更健康，并且避免某些疾病的发生。

在本书中，你将会了解这些食物的营养成分，以及如何用它们烹制出美味佳肴。我们特别强调，多食用复合碳水化合物类食物(也叫淀粉食物或全麦食物)以及水果和蔬菜，因为它们是最强大的能量来源。

作者介绍:

目录:

[提升精力的食物_下载链接1](#)

标签

美食

精力

自我管理

管理

生活

健康

评论

蛮有用的小知识

[提升精力的食物_下载链接1](#)

书评

[提升精力的食物_下载链接1](#)