

# 女人40要进补



[女人40要进补 下载链接1](#)

著者:培鑫

出版者:西苑出版社

出版时间:2006-7

装帧:简裝本

isbn:9787802101067

编辑的这本《女人40要进补》，主要是从日常饮食入手，从食物对身体的进补功效为出发点，以女人的健康美丽为宗旨，对现今40岁女性的养生新观念、饮食新风尚进行了详

细而正确的解读；对如何在饮食中轻松滋补，在饮食中调理身体，在饮食中享受从容优雅的生活，进行了具体而生动的阐述；用丰富多彩的食物把40岁女性所有的隐忧和实际存在的问题一扫而尽。可以肯定地说，这是一本很实用的生活图书。

相信这本书能给你带来最贴心的关怀和最详尽的指导，也相信这本书一定会成为你的密友的伴你一起享受40岁的健康生活。

作者介绍：

目录：

[女人40要进补 下载链接1](#)

标签

评论

---

[女人40要进补 下载链接1](#)

书评

---

[女人40要进补 下载链接1](#)