

学会吃饭很重要



[学会吃饭很重要_下载链接1](#)

著者:肖德生

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787807638421

《学会吃饭很重要》内容简介：万事没有吃事大。三餐吃对时间，吃对种类，吃对量，吃对搭配就能满足身体需要的所有营养。《学会吃饭很重要》以实践为主，介绍每一天都不能缺少的食物，三天和七天饮食法，多种食物搭配技巧。还告诉大家健康炊具的挑选和调料的使用，并通过碗盘和餐厅色彩的搭配来达到控制食欲或促进食欲的目的。《学会吃饭很重要》让大家把所有营养都吃得刚刚好。

海报：

作者介绍:

目录:

[学会吃饭很重要_下载链接1](#)

标签

健康

食谱

营养学

首

营养学,养生

自然科学

情商职业等

养生

评论

读完有段日子了，作为营养读物入门颇为不错，总算对营养素有了基本认识，具体怎么吃则还未实践。

写的太复杂了，我记不住啊！

[学会吃饭很重要_下载链接1_](#)

书评

[学会吃饭很重要_下载链接1_](#)