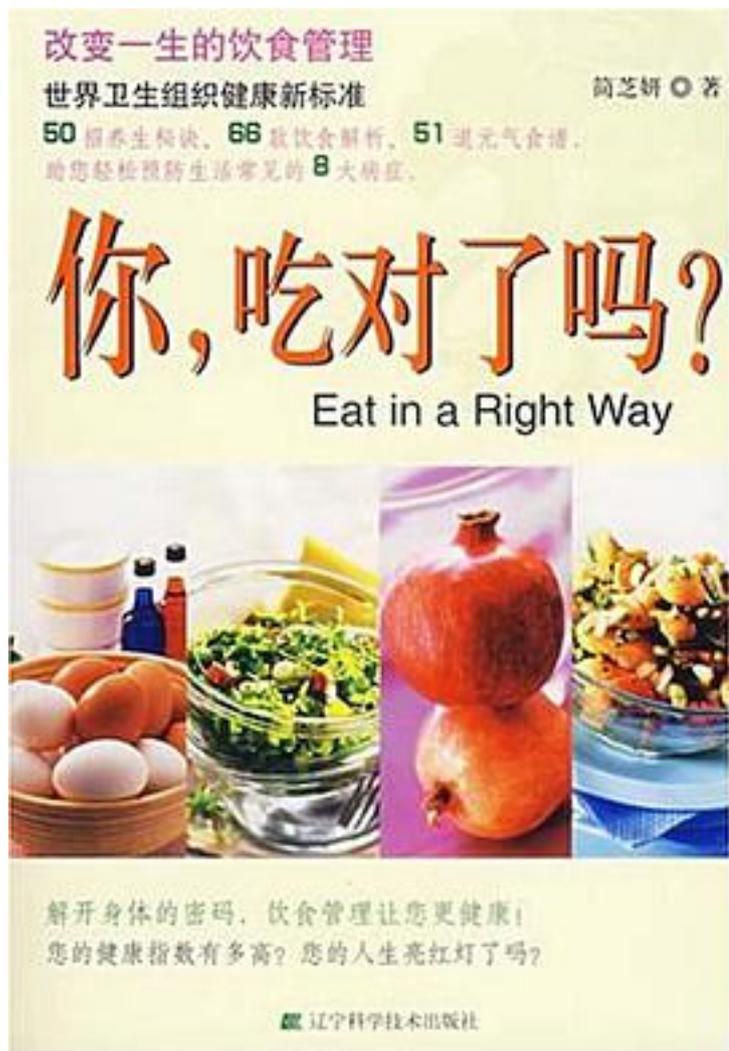


# 你.吃对了吗?



[你.吃对了吗? 下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:辽宁科技

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787538148916

本书为您找出最值得参考的健康指标，帮助您彻底掌握自己的健康状态。维持理想的体重以及一种少油盐、多五谷、重自然的饮食方式，它能正确地将您的身体调整到良好的健康状态。同时，本书也将向许多长寿的民族与长寿老人取经，揭开他们到底是如何做到保持长寿的秘密。

本书还向大家介绍了诸多对于健康饮食有帮助的健康食疗方，包括养生粥品、滋补汤品、保健茶饮以及各种健康料理，这些食疗方都非常地温和营养，没有副作用，值得您好好运用在平日的食物搭配上。

拥有最为正确的饮食习惯，也就能够帮助您走向健康幸福的人生。

作者介绍:

目录:

[你.吃对了吗?\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[你.吃对了吗?\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[你.吃对了吗?\\_下载链接1\\_](#)