

会吃让人更健康



[会吃让人更健康_下载链接1](#)

著者:燕鸣泉

出版者:九州

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787801957368

有人可能还不服气，那就请看下面的问题：

你有一日三餐的习惯吧，可你知道一日三餐都有哪些注意事项吗？

你知道饮食能排除毒素吧，可你知道究竟怎么吃才能排毒吗？

你知道各种各样的饮食时尚吧，可你知道哪种才是充满理性的吗？

你知道饮食方案当因人而异，可你知道什么样的饮食才是最适合你的吗？

你知道四季饮食该有不同吧，可你知道到什么季节该吃什么食物吗？

你知道食物是最好的医药吧，可你知道究竟什么病要用什么食物来调节吗？

你知道男人的饮食应有所不同，可你知道什么样的饮食才能让男人更出色吗？

你知道女人的饮食当区别对待，可你知道什么样的饮食才能让女人更有魅力吗？

你知道特殊人群当有特殊的呵护，可你知道什么样的饮食呵护才是最体贴的关怀吗？

你知道食物能改变人的心情，可你知道快乐美好的心情是怎么吃出来的吗？

老子说：“天下大事，必做于细。”饮食，当然也不能例外。亲爱的读者朋友们，如果您还不能清楚明白地回答以上问题，那就请你把此书放在枕边床头。《会吃让人更健康——家庭健康饮食细节实用全书》融趣味性与实用性为一体，从不同层次的十九个方面，向大家介绍健康饮食的细节要求，是您生活中不可多得的饮食健康宝典。

食不厌精，脍不厌细。关注饮食细节，才会拥有健康。从今天起，从您拿到这《会吃让人更健康——家庭健康饮食细节实用全书》的日子起，让健康的饮食习惯渗透到一日三餐的每一个细节当中去吧，以幸福的名义！

作者介绍:

目录:

[会吃让人更健康_下载链接1](#)

标签

饮食

评论

[会吃让人更健康_下载链接1](#)

书评

[会吃让人更健康_下载链接1](#)