

# 病不仅仅是吃出来的



[病不仅仅是吃出来的 下载链接1](#)

著者:赵名兴

出版者:

出版时间:2013-6

装帧:

isbn:9787502377625

《病不仅仅是吃出来的:两仪养生法告诉你食疗背后的秘密》内容简介：两仪养生理论，遵从中医治病求本的原则，将食疗和运动二者进行了有机结合。重视四季气候变化对身体的影响，从季节养生的角度，讲解亚健康状态应如何调理。书中所选食材，都是大家日常生活中常见的食材。运动或经络调理部分，融汇古法，简单可操作性强。

作者介绍:

目录:

[病不仅仅是吃出来的](#) [下载链接1](#)

标签

非常好的一本书

评论

以季节为诠释点，为大家讲述了一年之中最易患的疾病的两仪养生法调理方案，简单，容易坚持，效果明显！

[病不仅仅是吃出来的](#) [下载链接1](#)

书评

[病不仅仅是吃出来的](#) [下载链接1](#)