

适时求食



[适时求食_下载链接1](#)

著者:安娜

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787807392217

《适时求食:选对时间吃对食物》主要内容：一年四季，一日三餐各有不同的饮食特点。你的年龄、性别、职业、身体状况影响你的饮食选择。想在不同情况下，选对该吃的

食物，就必须因时而动。根据具体情况，选择适合自己的食物，是最科学的饮食之道。

人的身体随时间而变化，应节律而生存，因时而食是我国传统养生学的一条重要原则。翻开《适时求食:选对时间吃对食物》，看营养专家如何根据多年实践，提取《黄帝内经》、《本草纲目》等经典医学典籍中的养生智慧，根据你的体质、年龄、职业、性格、生活环境等为你量身打造个性化的饮食方案。

作者介绍:

目录:

[适时求食_下载链接1](#)

标签

评论

[适时求食_下载链接1](#)

书评

[适时求食_下载链接1](#)