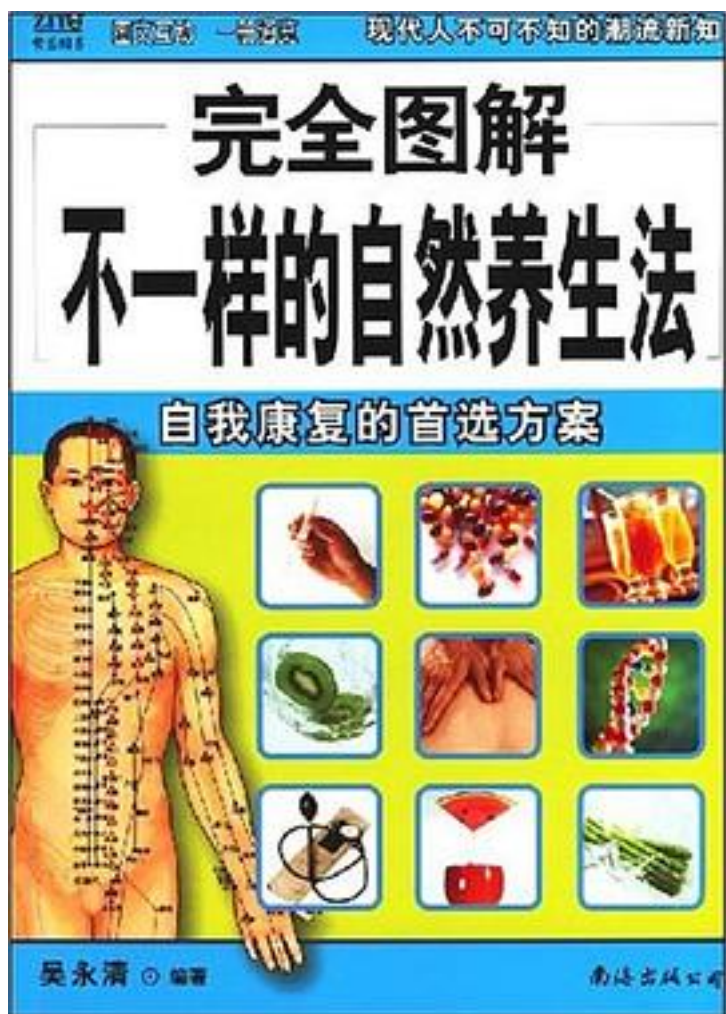


完全图解不一样的自然养生法



[完全图解不一样的自然养生法_下载链接1](#)

著者:吴永清

出版者:南海出版公司

出版时间:2008-7

装帧:轻型纸

isbn:9787544241946

《不一样的自然养生法:自我康复的首选方案》从身体的基础知识将起，旨在让你一步

步学会正确的养生法。在《不一样的自然养生法:自我康复的首选方案》中你会看到，养生的关键是打造一个良好的免疫系统，免疫系统的正常工作的前提是有充足的营养，而饮用蔬果汁是全面获得食物中营养的最好方法。养生已经成为现代人的一个普遍意识，养生的方式也越来越多，很多人被这些形形色色的养生法迷住了眼睛，认为越新潮的方法就越好，其实这是一个误区。

作者介绍:

目录:

[完全图解不一样的自然养生法_下载链接1](#)

标签

养生

紫图

完全图解

图解丛书

健康

中医

★状态

★味觉

评论

查晒太阳降胆固醇搜到的，看到血型食谱果断放弃了，比吃泥鳅好多了，算是与时俱进的养生教主书

有一半的篇幅在介绍各种蔬菜水果的功效已及蔬菜水果汁的做法，但里面的有些内容对我很有启发

[完全图解不一样的自然养生法_下载链接1](#)

书评

[完全图解不一样的自然养生法_下载链接1](#)