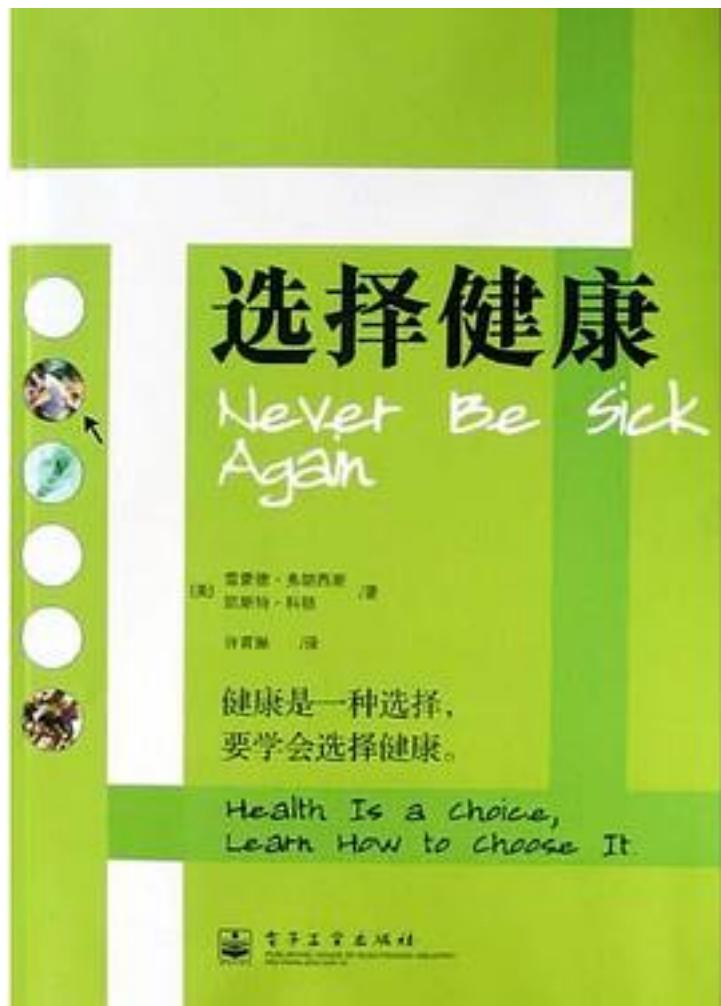


选择健康



[选择健康_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787121071966

《选择健康：瘦身篇》主要内容：肥胖是一种由于细胞功能障碍导致的疾病。我们每天

所吃的食物大多数都缺乏真正的营养及含有损害健康的毒素。这些无营养和有毒素的食物每天都在损害我们的细胞，改变我们体内原有的控制体重的基因，促使我们的体重一增再增。营养不良是怎么导致脂肪储存的？有哪些低脂肪甚至是无脂肪的食物仍可以促使你发胖？我们的日常饮食怎么才能可口并富含营养和膳食纤维？食物中的“四大杀手”是哪些？选择什么样的食物来替代它们？如何用合理、简单的食谱让你始终拥有标准的身材、健康的体魄？

作者介绍：

目录：

[选择健康 下载链接1](#)

标签

竹篮打水水

借阅

评论

[选择健康 下载链接1](#)

书评

[选择健康 下载链接1](#)