

# 白领营养与保健



[白领营养与保健 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787508251592

《白领营养与保健》既适合广大白领人士阅读，亦可供保健医生、基层医务工作者或为亚健康干预工作的社会医师们参考。这是一本为广大白领朋友量身打造的科普读物，书中对困扰白领的诸多亚健康问题作了鞭辟入里的阐释、分析，并从多方位、多角度给予了针对性的指导。全书内容包括：引导篇、误区点拨篇、健康饮食篇、个性食物篇、疾病保健篇、休闲运动保健篇六大部分。

《白领营养与保健》中内容科学、系统、贴近生活，其中的许多保健方案、措施、食谱举例等，犹如为您提供了一张登上健康快车的车票，使您的人生旅程多了一份健康保障。

作者介绍:

目录:

[白领营养与保健\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[白领营养与保健\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[白领营养与保健\\_下载链接1\\_](#)