

# 全家保健怎么吃



[全家保健怎么吃\\_下载链接1](#)

著者:马方

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787501967087

《全家保健怎么吃:活到天年的饮食营养方案》由北京协和医院营养专家倾力打造，全家人必看的保健要点：让全家人都知道的健康与长寿标准，影响健康长寿的5大因素，全家保健的秘诀，保健养生的四季饮食，健康饮食的生理功能，全家人不可不知的健康饮食基础知识，全家一起测测长寿潜能，饮水：“饮”与“食”并得的保健方案，保健食品：吃了才能辅益健康，垃圾食品：全家人一起说“不”，最值得推荐的饮食保健习惯，有碍健康的坏习惯等等。

作者介绍:

目录:

[全家保健怎么吃\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[全家保健怎么吃\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[全家保健怎么吃\\_下载链接1](#)