

不生病的15个饮食习惯



[不生病的15个饮食习惯 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787030239112

《不生病的15个饮食习惯:96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀》系96岁的日本养生大

师日野原重明先生的最新著作。《不生病的15个饮食习惯:96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀》融合日野原重明先生深厚的医学修养及自身的饮食习惯，并结合天野晓博士多年的研究成果，深入浅出地介绍了如何通过调整饮食习惯来预防糖尿病、心脏病、癌症等生活习惯病，并延缓衰老，保持优质的生活质量。

《不生病的15个饮食习惯:96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀》语言简洁亲切、富于智慧，内容贴近生活、简单易行，无论是年长者，还是年轻人，都能付诸实践。希望《不生病的15个饮食习惯:96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀》能使您重新审视自己的饮食习惯，快乐地享受今后的人生之路。

作者介绍:

目录:

[不生病的15个饮食习惯 下载链接1](#)

标签

养生

评论

正好符合我今年一月时的亲身体悟。

日野原重明，天野晓 医生。真的 神仙。学习。

其实讲的很简单 也很好操作 难的是你想不想做

[不生病的15个饮食习惯 下载链接1](#)

书评

[不生病的15个饮食习惯 下载链接1](#)