

中医教你怎样吃



[中医教你怎样吃_下载链接1](#)

著者:黄中平

出版者:百花文艺出版社

出版时间:2009-1

装帧:平装

isbn:9787530651278

一本专为女人照顾心爱男人身体健康所准备的男性强身食疗保健书，175种食补佳肴，幸福女人照顾心爱男人的必备养生书。本书将全方位地介绍让男性活力十足的食物和种种食疗方法，足以解决多数男性因为压力所产生的“亚健康”烦恼。女性体贴辛苦在外打拼的另一半，不能缺少这本书。

作者介绍:

目录: 前言
第1篇 万事从吃始
第一章 男性是强壮如牛的天之骄子吗?

- 第一节 什么样的男人才健康?
- 第二节 一张抛砖引玉的男人健康食疗菜单
- 第二章 万事从吃始
 - 第一节 如何培养一个体型健美、风度翩翩的小绅士?
 - 第二节 男性应补充哪些营养成分?
 - 第三节 男性应如何进行饮食调养?
 - 第四节 营养对男性视力的影响
 - 第五节 营养对男子性功能的影响
 - 第六节 男人健康的饮食良品
- 第三章 食物与性能力
 - 第一节 饮食男女
 - • • • • (收起)

[中医教你怎样吃_下载链接1](#)

标签

评论

[中医教你怎样吃_下载链接1](#)

书评

[中医教你怎样吃_下载链接1](#)