

大话养生



[大话养生_下载链接1](#)

著者:赵秀珍

出版者:万卷出版公司

出版时间:2008年

装帧:平装

isbn:9787878060169

颠覆传统的“健康”养生观念，让饮食为健康投资。人类健康，三分靠吃，七分靠养。养生之道，莫先于食。

健康就像一座天平，天平的一端是您的饮食习惯，另一端是您的健康。您对良好的饮食习惯遵循多少，就能得到多少“健康”。只有遵循健康的饮食法则，才能享受健康人生。

营养成分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效。巴尔扎克说：“有规律的生活是健康与长寿的秘诀。”

但是你知道吗？“吃饱喝足身体才健康”、“早餐不吃也无妨”、“吃得好身体才强壮”等这些你深信不疑的饮食箴言，其实都是充满了片面性的谎言，它正在影响着你的健康。

健康从饮食开始。本书作者历经数年，收集几十万字手稿整理成集，语言通俗易懂，实用性强，以最贴近生活的方式，全方位解读留念和健康的潜在关系，为您指出生活中常见的错误饮食观念、方法及营养搭配，提供正确的饮食养生方案，助您做好自己的健康管家。

作者介绍:

目录:

[大话养生_下载链接1](#)

标签

评论

[大话养生_下载链接1](#)

书评

[大话养生_下载链接1](#)