

# 食物養生妙用大全



[食物養生妙用大全 下载链接1](#)

著者:大堯編輯群

出版者:大堯文化

出版时间:98/06/01 (2009)

装帧:平裝本

isbn:9789866579165

只要吃對適合自己體質的食物，即可抗老、防衰、治病、增加免疫力。

當天然保健法成為時代主流後，各種琳瑯滿目的養生產品，讓你無從選擇。但其實最安全健康的食材，就是上天賜予的大自然食物。

本書告訴你如何利用日常食材，讓你吃出健康，擺脫疾病缠身。

根據科學研究，人的壽命一般可以活到120歲，但為什麼絕大多數的人活不到120歲？其實是因為大家沒有好好保養身體，而飲食養生是長壽的關鍵，只要吃對食物，並有良好的飲食生活習慣，就擁有最寶貴的健康財富。

你一定要知道的食物養生妙用大全，愈早吸收保健知識，愈能留住青春，擁有健康活力。想要享受健康生活嗎？快來充實自己的保健常識吧！

作者介绍:

目录:

[食物養生妙用大全\\_下载链接1](#)

标签

评论

[食物養生妙用大全\\_下载链接1](#)

书评

[食物養生妙用大全\\_下载链接1](#)