

不可不知的生活宜忌1000例



[不可不知的生活宜忌1000例_下载链接1](#)

著者:《图说生活·生活365系列》编委会 编

出版者:上海科学普及出版社

出版时间:2009-6

装帧:平装

isbn:9787542724366

如何选择适合自己的食材，如何烹饪才能增加营养吸收，如何饮食才能合理搭配膳食，

如何起居才能提高生活质量……《1000例不可不知的生活宜忌:关注细节让您及家人健康永驻》涵盖日常起居宜忌、健康饮食宜忌、保健养生宜忌、为人处世宜忌、家居风水宜忌等，不仅介绍了生活习惯宜忌，还将众多健康的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示，使生活习惯与健康保健相结合，摈弃传统意识中的错误观念，纠正您的不良生活习惯。拥有它，您将知道所有生活宜忌；拥有它，您能组出饮食的黄金搭档；拥有它，您就可以做自己的家庭营养师。一切从细节着眼，让生活从此改变。生活是一曲优美的赞歌，各种跳跃的音符如同生活中妙趣横生的小智慧，将它们排列组合，一定更加悦耳动听。在日常生活的方方面面中，将看似琐碎的点点滴滴汇聚于此，生活的篮子盛满了各种精妙绝伦的好经验，运用智慧、经验掌握生活之道，在不经意间的奇思妙想中，蕴藏着生活的乐趣，只有懂生活的人，才能热爱生活，创造七彩人生……

作者介绍:

目录:

[不可不知的生活宜忌1000例_下载链接1](#)

标签

生活

养生 健康

哈哈

医学

PDF

评论

这类书其实多多看大有裨益，更可贵的是，它告诉你原因……

10分钟能看完

还真的没人

[不可不知的生活宜忌1000例_下载链接1](#)

书评

首先，我觉得这本书挺不错的，五颗星吧，很实用。看了之后让我明白了自己的很多生活习惯是不正确的，是不利于身心健康的。小时候，很多生活方式都是爸妈教的，该怎样怎样，不该怎样怎样，看了这本书后发现其实爸爸妈妈的很多教导也是错误的。书还是多读点好，很可能开阔视野。...

[不可不知的生活宜忌1000例_下载链接1](#)