

保健食品功效速查圖典



[保健食品功效速查圖典_下载链接1](#)

著者:康鑑文化編輯部

出版者:康鑑文化

出版時間:2009

裝幀:平裝

isbn:9789866612435

9大類保健食品 這樣吃才聰明：

●美容窈窕 ●排毒 ●防癌 ●代謝力 ●抗老化
●提升免疫力 ●健骨發育 ●健腦益智 ●降膽固醇

保健食品活用祕笈・做好自我健康管理

- 用吃的就能變美變瘦？
- 吃什麼能變成鹼性體質？
- 什麼保健食品能有效減肥？
- 懷孕婦女可補充保健食品？
- 吃什麼保健食品可改善便秘？
- 如何選擇安心保健食品？
- 你瞭解身體需要什麼營養嗎？
- 保健食品有沒有副作用？
- 提供最詳盡保健食品功效

幫助您認識最熱門保健食品，提供不同的體質及需求使用上的建議、最新保健食品情報和實用指南。

●74種安心保健食品及營養關鍵成分

針對現代人的養生需求，深入淺出、圖解式重點速查，吸收健康資訊，是每個家庭必備的保健食品活用小百科。

●針對各族群量身對症建議

懷孕婦女、更年期、素食者、減肥愛美女性、便秘、免疫力差等族群，對症調養身體，挑對合適的營養補充品。

作者介绍:

目录:

[保健食品功效速查圖典 下载链接1](#)

标签

保健

评论

[保健食品功效速查圖典_下载链接1](#)

书评

[保健食品功效速查圖典_下载链接1](#)