

吃出你的健康



[吃出你的健康 下载链接1](#)

著者:赵巍

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787510102974

《吃出你的健康》主要内容简介：在繁忙的现代生活中，人们奔波操劳，获取了更多的物质与精神资本，却纷纷失去了最为宝贵的财富——健康，维护健康成了现代人最关注

的问题之一。在这本书中，我们将交给你开启健康之门的钥匙——科学饮食。如果你是一个聪明的饮食者，就应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。在这本书里，我们将告诉你食物的营养构成、食用功效以及食用禁忌，并教你用它们做出最适合自己的最有效的“补药”。

作者介绍:

目录:

[吃出你的健康](#) [下载链接1](#)

标签

赵巍

吃出你的健康

卫生保健

评论

[吃出你的健康](#) [下载链接1](#)

书评

[吃出你的健康](#) [下载链接1](#)