

果蔬养生10堂课



[果蔬养生10堂课_下载链接1](#)

著者:何凤娣

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787534137181

《果蔬养生10堂课:做碱性健康人》内容简介：科学研究显示，体质酸化会导致一系列

的亚健康症状，严重的还会导致各种慢性疾病和癌症。所以，要想改变或避免体质酸化，维护身体健康，就一定要做好排酸维碱的身体保健工作，把体质维持在弱碱性状态。最简单的排酸维碱方法就是利用各种常见果蔬进行调节。在《果蔬养生10堂课:做碱性健康人》中，我们提出了很多健康的新观点，介绍了各种简单易行的果蔬加碱方法，果蔬加碱DIY的过程也极富情趣。这是一本非常值得大众进行自我保健的健康养生书。

作者介绍:

目录:

[果蔬养生10堂课_下载链接1](#)

标签

健康美丽

评论

酸碱体质这个概念不错

[果蔬养生10堂课_下载链接1](#)

书评

[果蔬养生10堂课_下载链接1](#)