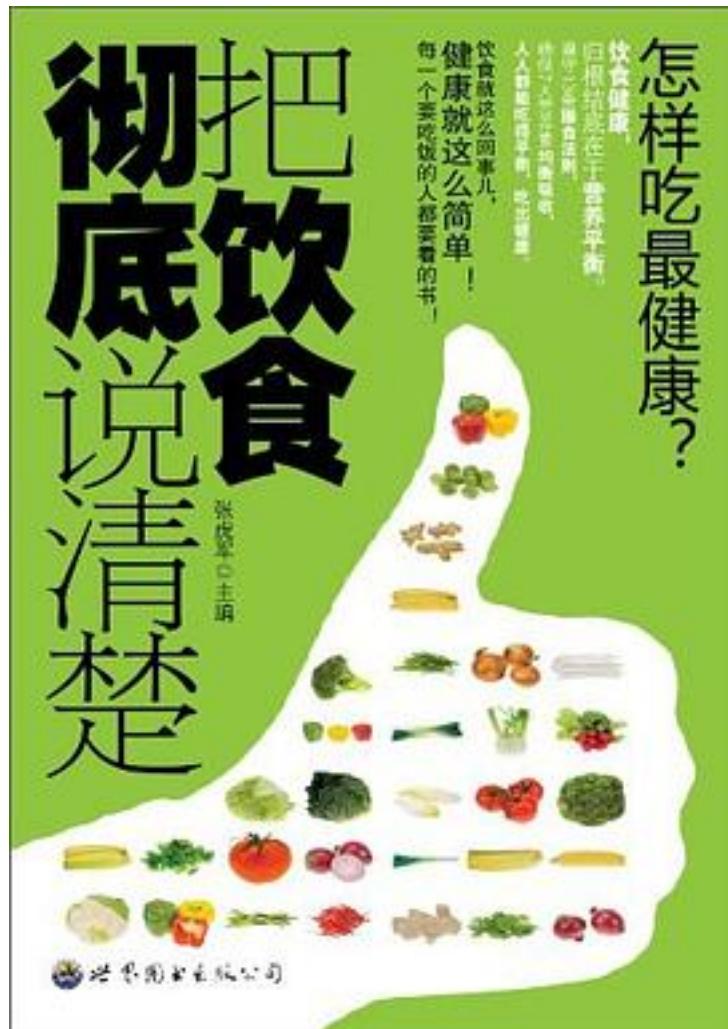


# 把饮食彻底说清楚



[把饮食彻底说清楚](#) [下载链接1](#)

著者:张虎军

出版者:

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9787510018282

《把饮食彻底说清楚》从营养平衡的角度出发，对健康进行了全新的诠释。语言通俗易

懂，信息科学准确、内容简洁实用，可以帮助更多的人掌握健康饮食的平衡法则。书中所倡导的“健康饮食的关键在于保持平衡”的理念，是人们健康生活的基石！

《把饮食彻底说清楚》从十二个方面，如营养素平衡、酸碱平衡、荤素平衡、粗细平衡、杂专平衡、主副平衡、冷热平衡、多少平衡、维生素平衡、矿物质平衡等，对平衡饮食作了全面的介绍，旨在帮助读者树立正确的饮食观念，养成良好的健康饮食的习惯，使读者远离“病从口入”、吃出健康来！

《把饮食彻底说清楚》应为每一个希望健康生活的人所必备，应成为所有人案头和枕边书！

作者介绍:

目录:

[把饮食彻底说清楚](#) [下载链接1](#)

标签

生活

健康饮食

004325

评论

[把饮食彻底说清楚](#) [下载链接1](#)

书评

-----  
[把饮食彻底说清楚\\_下载链接1](#)