

月补越靓



[月补越靓_下载链接1](#)

著者:麦燕琼

出版者:

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787807478614

《月补越靓(坐月瘦身养颜方)》依据正确的中医理论，提供现代食物成分分析和有关的

维他命、矿物元素理论，更加符合现代人的饮食需求。药方都是千年来无数人服用过的药汤，效果毋庸置疑，而且，良药不一定苦口，如防治产前产后抑郁症的药汤，任何人都不会怕饮。《月补越靓(坐月瘦身养颜方)》提供的菜谱餐单，每个家庭都能做到，经济美味且营养丰富。只要你清楚自己的体质，明白自己的需要，在书中找到喜爱的菜谱，坐月就是美食月，坐月就是修复身体的休假月。

作者介绍:

目录:

[月补越靓_下载链接1](#)

标签

评论

[月补越靓_下载链接1](#)

书评

[月补越靓_下载链接1](#)