

# 每天懂一点饮食心理学



[每天懂一点饮食心理学 下载链接1](#)

著者:风语者

出版者:

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787121144189

《每天懂一点饮食心理学》以饮食心理为基础，结合生理学、营养学等知识深入地解析了人们饮食行为背后的秘密，全面介绍了国内外诸多科学家，尤其是心理学家对饮食行

为的研究，揭示了贪吃、馋嘴、挑食、偏食、暴饮暴食、爱吃零食、夜间进食、厌食等行为背后的真相，引导人们在认清饮食恶习危害的同时，从心开始，冲破内心的贪念，塑造适合自己的健康饮食习惯。

《每天懂一点饮食心理学》适合对饮食健康有兴趣的读者阅读。

作者介绍:

目录:

[每天懂一点饮食心理学\\_下载链接1](#)

## 标签

营养学

科普

吃

饮食文化

饮食

营养师

心理学

## 评论

interesting

-----

受教！

-----  
[每天懂一点饮食心理学\\_下载链接1](#)

## 书评

日记功能暂停了，麻烦，我就把我的文章，贴在这里吧，给这本书的作者赔个不是。（这本书我没看过，但在人家下面写“书评”，总得给人打个五星好评吧。）  
寻找美食首先要有一颗好奇心以及一个宽容的胃。——陈晓卿  
讲讲饮食心理学，它一样和我们的社交和情感生活有着密切的关系...

-----  
[每天懂一点饮食心理学\\_下载链接1](#)