

《吃对了，病就少》

图书基本信息

书名：《吃对了，病就少》

13位ISBN编号：9787501991853

10位ISBN编号：7501991855

出版时间：2013-8-1

出版社：轻工业出版社

作者：张晔

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《吃对了，病就少》

内容概要

吃出健康，认识和习惯很重要。很多营养知识大家都懂，却很少有人会用，这主要因为不知道该怎么去做。如果把健康饮食方法细化到了可以操作，你会突然发现：吃出营养和口福，是再简单不过的事儿。不用理论说话，不用数据说话，不告诉你什么不能吃，解放军二零九医院原营养科主任张晔，用30多年临床实践，告诉你可实现的吃喝方法，让你吃出健康，吃出幸福。

《吃对了，病就少》

作者简介

《养生堂》《健康之路》金牌主讲专家的饮食告白

吃对每顿饭，为你和你爱的人

不说艰涩的营养理论
不用庞杂的营养数据
不告诉你什么不能吃
不教你做不到的方法
只为让你吃出口福、吃出健康

《吃对了，病就少》

精彩短评

1、 母后说了，说起来容易，做起来难啊。

《吃对了，病就少》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com