

# 《抗壓料理配方》

## 图书基本信息

书名：《抗壓料理配方》

13位ISBN编号：9789868073968

10位ISBN编号：9868073960

出版时间：2005年06月01日

出版社：楊桃文化

作者：陳富春

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](http://www.tushu111.com)

# 《抗壓料理配方》

## 內容概要

「吃」這個每天都要做的動作，除了可以補充體力、增加營養外，吃的對還可以讓一些病痛減輕。當然最基本吃的常識就是 - - 均衡的飲食、不偏食、不暴飲暴食維持八分飽、口味別太重吃清淡點、少吃肉類多吃蔬果及魚類。而有些飲食方式和食材對壓力產生的症狀有舒緩的效果，以美味的飲食方式來讓身心更健康，這真是一舉兩得的事，就跟這我們一起來學習舒壓的飲食方法吧！

# 《抗壓料理配方》

## 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](http://www.tushu111.com)