

<<怎么吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<怎么吃才健康>>

13位ISBN编号：9787501158584

10位ISBN编号：7501158584

出版时间：2003-1

出版时间：新华出版社

作者：安德鲁·韦尔

页数：231

字数：174000

译者：杨青云

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：<http://www.tushu007.com>

## <<怎么吃才健康>>

### 内容概要

科学的饮食是健康生活的基础，作者认为如果大家认真坚持他所提出的各种建议，相信大家一定能够在不久的将来得到健康的回报。

介绍营养学方面知识，使大家能够在减肥与饮食调整方面做出更加科学的选择。

指导大家如何阅读食品标签或说明书，从而做一个明智的消费者。

对一些时尚饮食的利弊进行具体的分析，并提出饮食建议。

提供一些饮食计划、具体食谱以及在家就餐和在饭店就餐时的注意事项。

针对一些常见病向大家提供具体的饮食建议。

<<怎么吃才健康>>

作者简介

作者：(美国)安德鲁·韦尔 译者：杨青云安德鲁·韦尔(Andrew Weil)，美国人，医学博士，亚利桑那州立大学临床医学教授。  
著有《怎样吃才健康》等。

<<怎么吃才健康>>

书籍目录

引言

第一章 吃好的原则

第二章 人类营养的基础

第三章 世界上最差的饮食

第四章 世界上最好的饮食

第五章 体重的困扰

第六章 购物与饮食

第七章 厨房中的炼金术

<<怎么吃才健康>>

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:<http://www.tushu007.com>