

<<饮食养生专家指南（健康中国）>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生专家指南（健康中国）>>

13位ISBN编号：9787807594116

10位ISBN编号：780759411X

出版时间：2008-11

出版公司：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：225

字数：170000

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>

## <<饮食养生专家指南（健康中国）>>

### 内容概要

- 1.巧平衡中国自古就讲究阴阳平衡，五行转化。  
这是老祖宗流传给我们的瑰宝。  
事实上，天地间的万物莫不遵循这样的原则。  
按此行事，健康定会长伴左右。
- 2.巧保健民以食为天，《饮食养生专家指南》能够对您日常饮食进行科学指导，使其对身体健康有所助益，避免了错服、乱服食材和其他一些营养滋补品给身体带来一些不必要的损害，从而为您能够正确、合理、科学的饮食提供帮助，以确保健康。
- 3.巧选材如果把身体比喻成孩子，那么生病便是孩子的一场恶作剧。  
了解如何安抚“孩子”的坏脾气，才是我们真正远离疾病的根本之道。  
《饮食养生专家指南》的最终目的就是激发读者体内天然的自愈潜能，使人人都做自己的医生。
- 4.巧膳食怎样选择适宜自己的食材？  
怎样让自己的饮食合理搭配？  
怎样让做出的饭菜更有营养？  
面对众多的美味的、营养的食物，《饮食养生专家指南》不仅介绍如何将其巧妙地进行搭配，还把大量便捷的烹调方法融入到《饮食养生专家指南》的食谱中。

书籍目录

- 第一章 生命的原动力
- 第二章 你了解饮食吗
- 第三章 整理好你的营养仓库
- 第四章 家常食疗DIY

编辑推荐

《饮食养生专家指南》由万卷出版公司出版。

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>