第一图书网, tushu007.com

<<食在長壽>>

图书基本信息

书名:<<食在長壽>>

13位ISBN编号:9789862250990

10位ISBN编号:9862250992

出版时间:2010-7

作者:家森幸男

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

第一图书网, tushu007.com

<<食在長壽>>

内容概要

長壽祕訣,掌握在你自己的手中!

飲食就是生命

用大腦考慮營養均衡,用心體會飲食美味。

自然健康地活到110歲!

病痛已經上身!

而健康往往是等到失去了才會覺得重要。

本書研究了各國長壽村的人民飲食生活,教你如何照顧自己的健康,用心和腦享受飲食生活!

輾轉世界上 25 個國家 61 個地區,總共採集了 16000 人次的血液、尿液以及飲食樣品的「探險」,病理學家在對這些資料進行分析之後,為我們揭開長壽祕訣。

第一图书网, tushu007.com

<<食在長壽>>

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