

<<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>

## <<食在長壽>>

### 內容概要

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。

<<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>