

<<健康纖活果蔬飲>>

图书基本信息

书名：<<健康纖活果蔬飲>>

13位ISBN编号：9789867639011

10位ISBN编号：9867639014

出版时间：2003年11月11日

出版时间：動能文化

作者：李綺琪

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>

<<健康纖活果蔬飲>>

內容概要

內容介紹本書結合了中、西醫理論，以藥補不如食補的概念為依歸，精心調配了81道果蔬飲品，提供給忙碌、飲食習慣有所偏差的現代人一本相當實用的養生手冊。

書中的每一道飲品都具備以下幾點特色：1.製作簡易不費時。

2.詳細的營養成分分析及中、西醫師的健康叮嚀。

3.各自的獨特功效說明。

讀者可依照個人的需求做出不同的選擇與搭配，並透過飲用這些天然的營養果蔬汁，達到提升免疫力、排毒減脂、美顏潤膚等目的。

<<健康纖維果蔬飲>>

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>