

《细节决定健康》

图书基本信息

书名：《细节决定健康》

13位ISBN编号：9787543647541

10位ISBN编号：7543647540

出版时间：2008-6

出版社：青岛

作者：宋爱莉

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《细节决定健康》

内容概要

《细节决定健康》

书籍目录

第一章 吃出健康有讲究——饮食习惯与营养细节第二章 喝出健康好身体——生活中的饮第三章 蔬果美味——美食营养细节第四章 吃得安全又健康——饮食搭配细节第五章 饮食宜忌——科学饮食细节第六章 厨房巧手——科学烹饪细节第七章 吃得安全又健康——营养食品的科学选购细节第八章 四季饮食——顺应四季的饮食细节第九章 阳光男士——让男人潇洒健康的饮食细节第十章 魅力女性——让女人美丽又健康的饮食细节第十一章 老当益壮——让老年人健康长寿的饮食细节第十二章 无毒一身轻——轻轻松松的排毒细节

《细节决定健康》

编辑推荐

春暖夏暑、秋燥冬寒，每个季节都有自己的特点，因时养生才能健康地度过每一天。《细节决定健康：日常饮食营养细节》（饮食营养版）虽然并不贵重，却写满日常饮食营养细节的知识，希望可以为您在寒暑交替、季节更迭时带来一份关爱，让健康每天与您相伴！好书即好礼，送礼送健康，还有什么比这更好的礼物呢？

《细节决定健康》

精彩短评

1、bf买了，拿来看一下。估计是攒书的产品，有些地方前后矛盾不成体系。对于了解一些约定俗成的常识也还是有一定帮助，取舍在自己了。

《细节决定健康》

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：www.tushu000.com