

# 《你一定要知道的14種不生病生弧

## 图书基本信息

书名：《你一定要知道的14種不生病生活方式》

13位ISBN编号：9789866041099

10位ISBN编号：9866041093

出版时间：2011-10

出版社：和平國際文化有限公司

页数：111

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](http://www.tushu000.com)

# 《你一定要知道的14種不生病生弧

## 內容概要

建立正確的生活方式，健康不求人

健康的秘訣，掌握在你手中！

營養早餐天天吃

活力午餐不可省

簡單晚餐低熱量

本書特色

- 跟錯誤的生活常識再見
- 改變你的NG習慣
- 24種常見疾病的對症食譜
- 不可忽視的心理健康
- 主要食物營養成分表

# 《你一定要知道的14種不生病生弧

## 作者簡介

元氣星球工作室

我們致力經營品牌，注重視覺呈現，力求每一項作品都匠心獨運，每一項策劃都要出類拔萃

# 《你一定要知道的14種不生病生弧

## 编辑推荐

· 跟錯誤的生活常識再見 · 改變你的NG習慣 · 24種常見疾病的對症食譜 · 不可忽視的心理健康 · 主要食物營養成分表 作者簡介 元氣星球工作室 我們致力經營品牌，注重視覺呈現，力求每一項作品都匠心獨運，每一項策劃都要出類拔萃。

# 《你一定要知道的14種不生病生弧

## 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](http://www.tushu000.com)