

《變營金剛手冊》

图书基本信息

书名：《變營金剛手冊》

13位ISBN编号：9789881524041

10位ISBN编号：9881524040

出版时间：2011-8-12

出版社：CUP

作者：吕宗庭

页数：123

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

內容概要

飲牛奶會導致骨質疏鬆？乳酸飲品係垃圾？吃烤肉會致命？黑朱古力九成都係冇益？全書共有一百八篇小文章，每篇特設溫馨提示，內容涵蓋普遍營養謬誤、各類疾病食療建議、健體修身、滋養心靈兼而有之，絕對令你意想不到，是今年家裡和辦公室書架上，不可或缺的一部好書。

轟爛營養謬誤：燕窩會殺人、鈣片不補骨、飲牛奶會骨質疏鬆

破除坊間傳言：人造牛油就是反式脂肪、食物金字塔呃鬼人

提供簡便貼士：西瓜是男人聖物、食豆腐會聰明、飲豆漿皮膚幼滑

指導大隻秘訣：吃纖維谷大隻、飲水可以大隻

教授苗條心法：食得愈快愈易肥、一日六餐先至啱

預祝閣下大隻到拖得動貨櫃、靚到飛天.....

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