

《生食秘笈》

图书基本信息

书名：《生食秘笈》

13位ISBN编号：9789881944757

10位ISBN编号：9881944759

出版时间：2010

出版社：中国科学文献出版社

作者：[加] 佛烈德瑞克·帕特纳乌德

页数：229

译者：张璐诗

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

《生食秘笈》

内容概要

作者针对有意采取高比例生食或完全生食人群的需求，将涵盖甚广的生食课题细分成多个小主题，于不同章节中进行专门的论述与答疑；每一章节均分享了作者的许多宝贵经验，指导读者如何采取洁净、简便又营养的饮食方式。

《生食秘笈》

作者简介

佛烈德瑞克·帕特纳乌德（Frederic Patenaude），在线杂志“Pure Health and Nutrition”的发行人；该杂志是生食与健康领域里最受欢迎的电子刊物。他共写了四本书，并从事营养、健康、以及自我提升策略等课程的设计与教学。

《生食秘笈》

精彩短评

- 1、有些参考价值
- 2、生食者非常好的指導書，有理論也有實踐的指導意義。
- 3、十分推荐这本书，我喜欢说大实话的书。这本书非常实用，教会我们如何和我们的身体沟通，如何观察我们自己的身体。

《生食秘笈》

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