

《健康飲食完全手冊》

图书基本信息

书名：《健康飲食完全手冊》

13位ISBN编号：9789620422447

10位ISBN编号：9620422449

出版时间：2004-6

出版社：香港三聯

作者：米歇爾．范．斯特拉頓，譯／廉萍

页数：224

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

《健康飲食完全手冊》

內容概要

許多人都知道一些有益的食品，比如柑橘類水果和綠色蔬菜，但是，萵苣可以做成失眠者絕妙的睡前小吃，菠蘿是治療擦傷的有效藥物，巴西堅果可以保護你免患心臟病和癌症-- 有多少人知道這一切呢？我們每天吃的絕大多數食品都對身體有積極作用--可以提高情緒、防治癌症、緩解壓力、供給能量或清除體內毒素。在這本《健康飲食完全手冊》中，理療家米歇爾·范·斯特拉頓為你講述了如何利用食品的治療作用--無須額外的開支，只要更加積極地處理你每天所吃的食物即可。

《健康飲食完全手冊》

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