

《年轻10岁的营养圣经》

图书基本信息

书名：《年轻10岁的营养圣经》

13位ISBN编号：9787122025067

10位ISBN编号：7122025063

出版时间：2008-8

出版社：化学工业出版社

作者：尼科·汉博尔顿·琼斯

页数：228

译者：吴宇峰

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

《年轻10岁的营养圣经》

内容概要

《年青10岁的营养圣经》涵盖了从超级食品到营养补充剂的所有内容,告诉你应该吃什么,何时吃,如何吃。书中的食品计划和食谱可以帮助你马上开始你的年轻之旅!还犹豫什么?来吧!一起来吧!众所周知,要想保持身体健康、体力充沛,膳食营养的平衡非常关键。但是有多少人能认识到,食物也能让我们看起来更加年轻呢?

英国优秀的营养专家、热门系列片《年轻10岁》的主讲——尼科·汉博尔顿·琼斯在《年青10岁的营养圣经》中高度赞扬了健康饮食的功效!.....让你轻松年轻10岁!

让我们一起年轻10岁!

《年轻10岁的营养圣经》

作者简介

作者：(英国)尼科·汉博尔顿·琼斯 译者：吴宇峰

《年轻10岁的营养圣经》

书籍目录

第一章 不同年龄，不同的营养需求第二章 吃得好，身体好 给皮肤养料 身体与食物 有益于头发、指甲和牙齿健康的食物第三章 抗衰老的营养物质和超级食品第四章 营养补充剂第五章 习惯、激素、情绪和食品第六章 选择使你年轻的食物第七章 食物计划作者简介致谢

《年轻10岁的营养圣经》

章节摘录

第一章 不同年龄，不同的营养需求飞速上升的20岁成人责任感带来的喜悦！获得一份工作，找到一处住房，品味社会场面，享受爱情生活。要做这么多的事情，时间却这么少。可能你感到自己处于世界的顶端，健康、舒适和年轻的顶峰，但你现在所吃的食物会影响你的健康、你的外貌，以及你的衰老过程。当你繁忙的时候，你很容易就会匆匆忙忙吃饭，抓起方便速食，甚至不吃饭。高盐、高糖的加工食品会在将来给你带来一系列的问题，更重要的是，它会给你的皮肤带来无法弥补的伤害。好的食物应该能提升体内能量水平，消除压力，提高免疫水平，如此，就可以帮助我们维持年轻的面容。

《年轻10岁的营养圣经》

编辑推荐

《年青10岁的营养圣经》由化学工业出版社出版。

《年轻10岁的营养圣经》

精彩短评

- 1、与《年轻10岁的保养圣经》一起买的，学到了许多营养方面的前沿知识。很喜欢！
- 2、那些内容差不多都清楚了，实在是没必要再买本书来看。
- 3、女作家蛮漂亮的。生活家的分享。可惜不合我们的地域民情。
- 4、后面附的食谱蛮好
- 5、专业术语偏多

《年轻10岁的营养圣经》

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