

《養生元氣食療健康事典》

图书基本信息

书名：《養生元氣食療健康事典》

13位ISBN编号：9789866843235

10位ISBN编号：9866843238

出版社：漢宇國際文化有限公司

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

《養生元氣食療健康事典》

內容概要

經濟不景氣？健康亮紅燈？該怎麼吃才能吃的健康又經濟呢？如何調養身體？讓體質最佳化？自己動作做食療，最放心、也窩心。活用簡單的食材，輕輕鬆鬆地做出道又一道能讓您保持健康好體質的美味佳餚。本書告訴您如何把健康吃進來，把食物變成最好的良藥！現代人生活忙碌，壓力龐大，健康就很容易亮起紅燈。沒有太多時間的你，想要輕鬆地維持健康好體質、健美好身材嗎？這當然就要從「吃」著手啦。方便的料理小秘方，達到養顏美容、排毒、平衡體質酸鹼、抗衰老等功能。保養好自己的身體，這樣才不至於到生病時再匆忙求醫，也讓你的人生健康得好輕鬆！採用較新的醫療概念與科學實驗，並由精心多年研究的成果。以大開本、大版面，相似寬螢幕16：9的黃金視覺概念，提供讀者較舒適的閱讀感受。採用彩色及雙色高品質印刷，將重點層次分類清楚，閱讀無障礙。特別以精裝泡膠的製作，強調舒適的手感閱讀，符合人體工學，讓書籍不再硬梆梆。內文架構平易近人，讓讀者完全吸收想要的醫學知識，專業卻不艱深。內文皆有表格及分析報告，以重點式強調說明，讓讀者一目了然。

《養生元氣食療健康事典》

作者簡介

間野百合子（日本NHK電視台料理師）生於日本京都。食糧學校畢業。陸軍經理學校軍營養士。曾創立間野料理研究家，成為該園園長。擔任NHK電視台及電台的料理講師，現任料理研究家。常活躍於日本電視節目，是東京瓦斯料理講師以及日本冷凍食品協會的顧問。主要著作有《溫暖的鍋料理》、《蛋、魚、肉料理》、《簡易的西洋料理》、《美容沙拉及健康果菜汁》、《341種維他命健康果菜汁》、等。

《養生元氣食療健康事典》

编辑推荐

本書特色 1.採用較新的醫療概念與科學實驗，並由精心多年研究的成果。 2.以大開本、大版面，相似寬螢幕16：9的黃金視覺概念，提供讀者較舒適的閱讀感受。 3.採用彩色及雙色高品質印刷，將重點層次分類清楚，閱讀無障礙。 4.特別以精裝泡膠的製作，強調舒適的手感閱讀，符合人體工學，讓書籍不再硬梆梆。 5.內文架構平易近人，讓讀者完全吸收想要的醫學知識，專業卻不艱深。 6.內文皆有表格及分析報告，以重點式強調說明，讓讀者一目了然。

《養生元氣食療健康事典》

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