

《都市生活营养指南》

图书基本信息

《都市生活营养指南》

内容概要

都市生活营养指南：如何在繁忙的都市生活中获得最大的健康，ISBN：9787501943777，作者：（英）伊恩·马伯尔（Ian Marber）著；刘伟，刘江华译

《都市生活营养指南》

作者简介

作者：(英国)马伯尔 译者：刘伟 刘江华

《都市生活营养指南》

书籍目录

如何使用本书

第一部分 都市生活面临的挑战

1 特殊的压力

2 毒素

3 毒素的影响

4 排毒

5 都市生活对身体的影响

6 空间和阳光

7 空气质量

8 出行食品

9 适合于驾车时食用的食物

10 骑自行车

.....

第二部分 都市生活计划

.....

第三部分 饮食配方与计划

.....

编后记

《都市生活营养指南》

编辑推荐

《都市生活营养指南》如何在繁忙的都市生活中获得最大的健康？呵护身心健康的营养解决方案。21世纪的都市生活让我们的精神与身体都过度紧，倍感压力。虽然都市生活充满挑战，令人兴奋，但它同时也使我们时刻都在承受着来自各种途径的毒素的侵扰，比如环境污染、不健康的工作和出行环境，甚至是其他人。这些毒素侵蚀着我们的身体，影响着我们免疫系统的功能，使我们压力重重，思维能力下降。提供保持健康，戒除不良生活习惯，让身体重新充满活力以尽情享受都市生活的详细指导。向你清楚地展示应该避免摄食哪些食物，应该进食哪些食物以保护身体健康，免受毒素侵扰。内容详尽的饮食计划和美味而有益于健康的饮食配方将帮助你轻松地选择食物，保护你的身体不受都市生活的损害。

《都市生活营养指南》

精彩短评

- 1、全彩色印刷，质量那是相当不错。2、价钱便宜，大概五折吧。3、结构组织比较合理，但是内容都是根据西方人的饮食和生活习惯编写的，不太适合我们中国人看，要是译者能够根据中国人的特点按照这本书的思路重新编写以下就好了，应该会卖得不错吧。最后给个3星吧。
- 2、本来很有吸引力的一个书名，但是书的内容完全是译之国外，一点变通都没，并不适合中国人。以后这样类型的书不出也罢。
- 3、只能看看，书中所列的譬如鳄梨、鹰嘴豆等食材在中国根本买不到

《都市生活营养指南》

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