

《健康飲食完全手冊》

書籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年06月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789620422447

內容簡介

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·範·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。

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)