

《做爸妈的营养师》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506760072

丛书名：食疗智慧养生堂系列丛书

内容简介

《做爸妈的营养师》详细介绍了爸妈常见病的饮食原则，对于爸妈常见病进行了详细分类，每个食谱详述食疗功效、原料配方、制作方法，并相应补充了专家提示、饮食宜忌等内容，是爸妈现代生活轻松快乐的良师益友。

管军军主编的《做爸妈的营养师》是子女送给爸妈最好的礼物，爸妈的健康是儿女*的心愿。愿此书带给爸妈健康快乐、美味多滋的晚年。

目录

第一章 爸妈营养概述

一、爸妈生理与心理特点

爸妈生理上的改变

爸妈心理上的改变

二、爸妈养生秘诀

适应气候，顺四时而变

饮食有度，忌暴饮暴食

合理调配，忌偏食偏嗜

增加食欲，不勉强进食

适温而食，忌怒后进食

忌食过咸，餐后须养生

劳逸结合，勿紧张劳累

.....

第二章 爸妈常见症状食疗精选

[显示全部信息](#)

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)