

# 《饮食养生专家指南(健康中国)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807594116

## 内容简介

1.巧平衡中国自古就讲究阴阳平衡，五行转化。这是老祖宗流传给我们的瑰宝。事实上，天地间的万物莫不遵循这样的原则。按此行事，健康定会长伴左右。2.巧保健民以食为天，《饮食养生专家指南》能够对您日常饮食进行科学指导，使其对身体健康有所助益，避免了错服、乱服食材和其他一些营养滋补品给身体带来一些不必要的损害，从而为您能够正确、合理、科学的饮食提供帮助，以确保健康。3.巧选材如果把身体比喻成孩子，那么生病便是孩子的一场恶作剧。了解如何安抚“孩子”的坏脾气，才是我们真正远离疾病的根本之道。《饮食养生专家指南》的最终目的就是激发读者体内天然的自愈潜能，使人人都做自己的医生。4.巧膳食怎样选择适宜自己的食材？怎样让自己的饮食合理搭配？怎样让做出的饭菜更有营养？面对众多的美味的、营养的食物，《饮食养生专家指南》不仅介绍如何将其巧妙地进行搭配，还把大量便捷的烹调方法融入到《饮食养生专家指南》的食谱中。

## 目录

第一章 生命的原动力

第二章 你了解饮食吗

第三章 整理好你的营养仓库

第四章 家常食疗DIY

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)