

《瑜伽饮食健康密码》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2011年09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：9787506475631

内容简介

如果在练习瑜伽的同时，还能搭配瑜伽饮食，那就更好了。瑜伽饮食可以辅助瑜伽练习，帮助练习者找到美妙的身心平衡状态。在食物选择上，瑜伽饮食很注意酸碱度的平衡，建议大家多吃些碱性的水果蔬菜，并追求食材的丰富多样化，供给均衡的营养，从而长久维系身、心、灵的健康。《瑜伽饮食健康密码》是“久久素食丛书”之一，是一本让你轻松健康的素食书，给您提供科学、权威的指导。素食就是一把钥匙，它可以帮助您叩开健康之门，让您的身体机能向着更完善、更有条理的方向发展。一句话，素食可以帮您塑造苗条、健康、聪明、快乐的崭新人生，您不想尝试一下吗？

目录

???	??????????
	??????????????
	??????????????
	????????????????????
???	??????????????
	????????????????
	“??”????????
	????????????????
???	???”?”????????
	????????????????
	????????????????
???	??????????????
	??????????????
	??????????????
	?????????”?”???
	????????????
???	????????????????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)