第一图书网, tushu007.com

<<城市达人营养配餐方案>>

图书基本信息

书名：<<城市达人营养配餐方案>>

13位ISBN编号：9787121148187

10位ISBN编号：7121148188

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：熊苗

页数：304

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<城市达人营养配餐方案>>

内容概要

本书根据城市各类人群的特点，分门别类地介绍了他们所需要的营养元素，并精心配制各种营养套餐，对其中的营养成分进行了数据量化处理。
全书共分为16章，每章都针对不同人群进行具体指导，可使读者一目了然就能找到适合自己的配餐方案。

本书不仅为城市里的白领人群提供了健康饮食指导，而且还介绍了一些简单易行的身体恢复小方法。

第一图书网, tushu007.com

<<城市达人营养配餐方案>>

书籍目录

第一章 电脑族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第二章 久坐族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第三章 熬夜族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第四章 运动族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第五章 过劳族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第六章 减肥族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第七章 早衰族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第八章 驴行族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第九章 美肤族
　第一节 族群特点
　第一节 对症饮食“方”
第十章 蜜月族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第十一章 嗜酒族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第十二章 恋烟族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第十三章 K歌族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第十四章 驾车族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”
第十五章 快餐族
　第一节 族群特点
　第二节 对症饮食“方”

第一图书网, tushu007.com

第十六章 空调族
第一节 族群特点
第二节 对症饮食“方”

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com