

<<轻松“营”健康>>

图书基本信息

书名：<<轻松“营”健康>>

13位ISBN编号：9787222038714

10位ISBN编号：722203871X

出版时间：2003-11

出版单位：云南人民

作者：陈岩,马志虹

页数：265

字数：160000

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>

<<轻松“营”健康>>

内容概要

均衡是营养的最高境界。

要做到平衡膳食，就必须掌握饮食和营养知识，要掌握营养知识，就得读书。

走进书店，你会发现有关饮食、营养的书籍琳琅满目，你会犹豫不决，不知道选择一本什么样的书。

《轻松“营”健康》是一本介绍饮食、营养知识的新书，它不同于其他关于饮食营养的科普书籍，它同时具备科学性、知识性和趣味性，也具备实用性。

《轻松“营”健康》完全可以帮助那些重视营养与健康，又迷惑于深奥难懂的营养知识的人获得时尚的观念和科学的知识。

<<轻松“营”健康>>

作者简介

作者1993年毕业于武汉大学/湘潭师大。

近五年来，师从台港澳及大陆多位营养学家，主攻营养学。

2002年12月通过中国营养学会专业考核。

在杭州、武汉、广州、珠海等地举办营养专业培训数十场，举行“营养与健康”演讲近百场。

义务担任南方多家大型企业、幼儿园及国内多位影

<<轻松“营”健康>>

书籍目录

序一 营养预防 胜于治疗序二 用知识和观念助人上篇 观念篇 健康自测——我够星级标准吗？
健康交给自己——健康四要素 均衡是营养的最高境界——七大营养素中篇 营养篇 抗压减压与营养
解毒排毒与营养 减肥与营养 富贵病与营养 免疫与营养 “性”福与营养下篇 智慧篇 我需要营养补充
食品吗？
天然维生素比合成的好？
附录后记

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>