

<<营养革命II-露卡素有机生活>>

图书基本信息

书名：<<营养革命II-露卡素有机生活>>

13位ISBN编号：9787501960781

10位ISBN编号：750196078X

出版时间：2008-1

出版时间：轻工业

作者：西木，金玮著

页数：265

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>

<<营养革命II-露卡素有机生活>>

内容概要

《营养革命2：露卡素有机生活》推荐全面逼近“ 三无饮食：零糖，零烹调，零化学”的生活方式——“ 露卡素有机生活(和生食疗法)”。
它的核心原则是“ 无糖低碳，补充营养，有机生食”。
28天露卡素有机生活，你将神清气爽，焕然一新10~13岁露卡素有机育儿，你的孩子将更加高大、聪明和坚强!有机生活是保证人体健康的一大前提——逼近“零化学”。

<<营养革命II-露卡素有机生活>>

书籍目录

导论——露卡素有机宣言第一章健康危机——现代文明病流行第二章环境污染——食品安全令人担忧第三章认识露卡素有机生活第四章有机食疗——细胞营养疗法第五章有机育儿——儿童成长营养第六章有机欧米伽——大脑营养第七章有机家居——食品以外的健康第八章选购露卡素有机食品第九章有机烹调——生食革命第十章有机生活风行世界后记——我的体验和转变附录有机健康生活指南参考文献

<<营养革命II-露卡素有机生活>>

编辑推荐

《营养革命2：露卡素有机生活》一本关心人类健康，提倡有机生活的科普读物。从一个全新的角度，揭示了环境、饮食与健康的关系，提出了零糖、零烹调，零化学的有机生活理念和无糖低碳，补充营养，有机生食的露卡素有机生活新主张。

即拒绝精糖，控制淀粉，适当食肉，补充营养，首选有机食品，尽量生食，为广大读者展现了一种全新的养生理念和生活方式。

<<营养革命II-露卡素有机生活>>

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>