<<为孩子做健康饮品>>

图书基本信息

书名：<<为孩子做健康饮品>>

13位ISBN编号：9787534457739

10位ISBN编号：7534457734

出版时间：2013-5

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>

<<为孩子做健康饮品>>

内容概要

《为孩子做健康饮品》内容简介：想要提升免疫力，彻底杜绝病菌的侵袭，“吃对食物”是关键。虽然营养几乎主宰着免疫力的好坏，但对于现代人来说，免疫力低不完全是营养“不足”引起的，有时是因为“营养不均衡”或“饮食不当”所致。

尤其现代人外食情况严重，油脂、热量摄取都偏高，这些才是造成免疫力低下的重要因素。

所以，除了要饮食均衡、作息正常外，选择具有优质营养素的食材，用适当的方式烹调成汤粥茶，也能让你事半功倍地提升免疫力哦！

因为，除了好的食物之外，人体最重要的成分就是水，水分充足、新陈代谢旺盛，免疫力自然就会提高。

所以，一起来喝碗健康汤吧！

海报：

<<为孩子做健康饮品>>

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>