

营养革命 2 露卡素有机生活



作者：西木，金玮著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2008.01

总页数：265

介绍：本书从一个全新的角度，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，展现了一种全新的养生理念和生活方式。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/11933711.html>) 查找全本阅读方式

营养革命 2 露卡素有机生活 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11933711.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11933711.html>

书名：营养革命 2 露卡素有机生活