

全家保健怎么吃：活到天年的饮食营养方案



作者：马方编著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2009.01

总页数：239

介绍：本书详细介绍了全家老少日常保健所需要注意的问题，其中包括全家保健需要注意的秘诀、四季饮食养生保健、全家人健康长寿所必须的营养素，并附带了全家保健的日常食谱、药膳等，是一本适宜全家老少阅读的健康读本，目的在于提高全家人的身体素质，保证全家人的身体健康。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12094414.html>）查找全本阅读方式

全家保健怎么吃：活到天年的饮食营养方案 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12094414.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12094414.html>

书名：全家保健怎么吃：活到天年的饮食营养方案