

女人四十 做自己的营养师



作者：刘静娴著

出版社：青岛：青岛出版社

出版日期：2009.11

总页数：245

介绍：《女人四十：做自己的营养师》一书紧紧围绕饮食对中年女性的重要性，从饮食营养、饮食安全、饮食习惯、饮食排毒、饮食治病、饮食抗衰、饮食滋补等方面，阐述了饮食与健康的关系，告诉读者如何通过调理饮食来把握健康。可以说，这是一本告诉40岁女人如何变得更健康、更美丽的书。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12384735.html>）查找全本阅读方式

女人四十 做自己的营养师 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12384735.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12384735.html>

书名：女人四十 做自己的营养师