

# 饮食改变体质



作者：艾长山编著

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2012.01

总页数：208

介绍：本书从七大方面教您选择适合自己体质的食物，把手边的食物变成治病的药物，把苦口的良药变成嘴边的美食。主要包括：在餐桌边坐享长寿之福：吃对就能多活20年；体质决定你该怎么吃：让食物之偏来纠正身体之偏等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13027565.html>）查找全本阅读方式

饮食改变体质 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13027565.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13027565.html>

书名: 饮食改变体质