

做自己的营养师 女人一生不可错过的100种食物



作者：策马入林文化编著

出版社：福州：福建科学技术出版社

出版日期：2012.07

总页数：245

介绍：本书图文并茂地详述了女人一生中不可错过的100种食物所含的营养、挑选方法、适宜年龄和情况。营养师针对女人一生历经的8大阶段，为女性每个阶段所需营养进行详细讲解，在“对”的阶段，吃“对”的食物！但让女性吃得健康美味，还能保持皮肤光泽，减慢老化过程。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13044093.html>）查找全本阅读方式

做自己的营养师 女人一生不可错过的100种食物 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13044093.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13044093.html>

书名：做自己的营养师 女人一生不可错过的100种食物