

# 断食 饮食也要“断舍离”



作者：陆雅坤主编

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2014.12

总页数：213

介绍：本书介绍了时下兴起的断食养生法。断食是通过在特定的时间内少吃或不吃食物，清空肠胃，排出体内毒素，之后逐渐恢复饮食，以治疗身心疾病的疗法。书中还收集了应用最广泛的断食方法，配以高级营养师的专业点评，帮助读者找到最适合自己的断食方法，使大家不仅能减肥瘦身，更能长期保持健康。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13800658.html>）查找全本阅读方式

断食 饮食也要“断舍离” 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13800658.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13800658.html>

书名：断食 饮食也要“断舍离”