

少食健康 很多疾病是吃饱撑出来的



作者：杨建宇著

出版社：郑州：河南科学技术出版社

出版日期：2016.06

总页数：216

介绍：很多疾病是吃饱撑出来的！错误的饮食观念和习惯犹如当头棒喝，让人警醒；“对食物的依赖会成为食物的奴隶”，正在深刻解析；古代圣贤、帝王、现当代名人、长寿老人最具操作性的少食秘诀现已深度揭秘。作者经过20余年潜心研究和亲身实践，在“饮食方式”上打开一条新路。他认为，我们不要总盯住疾病本身，更要从根源入手，少吃点，更健康！本书全方位、多层次、广角度地讲述了：“吃，不仅是为了吃饱，还是一段品味美食、品味人生的过程”，让每一位老百姓从中受益。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14152942.html>）查找全本阅读方式

少食健康 很多疾病是吃饱撑出来的 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14152942.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14152942.html>

书名：少食健康 很多疾病是吃饱撑出来的