

食愈生活



作者：王婉霏著

出版社：北京：中信出版社

出版日期：2023.09

总页数：248

介绍：本书作者从个人的健康饮食瘦身经历出发，详细解析健康生活、健康饮食的基础框架及逻辑，内容涵盖健康饮食习惯养成、健康食材分辨与选择、多种健康补充剂分析等。厘清基础饮食框架之后，作者将针对大家最为关心的减脂、瘦身话题提供科学、营养、易学易做的健康食谱。全书配有精美食谱步骤详解，简单易学，呈现60道美味可口、简单的家常美食食谱，内容涵盖减脂餐、增肌餐、家庭餐、甜品饮料四大类。对于普通中国家庭形成更健康的饮食习惯有促进作用。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15322203.html>）查找全本阅读方式

食愈生活 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15322203.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15322203.html>

书名：食愈生活