

<<城市达人营养配餐方案>>

图书基本信息

书名：<<城市达人营养配餐方案>>

13位ISBN编号：9787121148187

10位ISBN编号：7121148188

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：熊苗

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<城市达人营养配餐方案>>

### 内容概要

本书根据城市各类人群的特点，分门别类地介绍了他们所需要的营养元素，并精心配制各种营养套餐，对其中的营养成分进行了数据量化处理。

全书共分为16章，每章都针对不同人群进行具体指导，可使读者一目了然就能找到适合自己的配餐方案。

本书不仅为城市里的白领人群提供了健康饮食指导，而且还介绍了一些简单易行的身体恢复小方法。

## <<城市达人营养配餐方案>>

### 书籍目录

- 第一章 电脑族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第二章 久坐族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第三章 熬夜族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第四章 运动族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第五章 过劳族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第六章 减肥族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第七章 早衰族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第八章 驴行族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第九章 美肤族
  - 第一节 族群特点
  - 第一节 对症饮食“方”
- 第十章 蜜月族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第十一章 嗜酒族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第十二章 恋烟族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第十三章 K歌族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第十四章 驾车族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”
- 第十五章 快餐族
  - 第一节 族群特点
  - 第二节 对症饮食“方”

<<城市达人营养配餐方案>>

第十六章 空调族

第一节 族群特点

第二节 对症饮食“方”

<<城市达人营养配餐方案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>