

<<影响一生的13种食物>>

图书基本信息

书名：<<影响一生的13种食物>>

13位ISBN编号：9787563914463

10位ISBN编号：7563914463

出版时间：2004-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李晶

页数：143

字数：174000

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>

## <<影响一生的13种食物>>

### 内容概要

你选择了什么样的食物，就选择了什么样的生活。

食物对人的性格、情绪、情绪、健康（包括生理与心理）的影响如此之深，以至于你的一切正确的或错误的思想、正常的或非正常的行为方式，乃至成功的或失败的生活与事业的进程，都与你吃的食物密切相关。

在本书中，先生们向你全力推荐13种营养密度最高的食物。

它们或许不过是你的食单中的一小部分，但可以这样说：食之，你可能在不经意间惊喜地发现自己的改变；弃之，你则失去了与某些你缺失的营养、某种你需要的饮食结构亲密接触的机会

<<影响一生的13种食物>>

书籍目录

蘑菇——养生新选择大豆——贫富皆宜添活力马铃薯——田地里的幸福生活核桃——果壳里的秘密牛奶——邂逅纯白的诱惑茶——早春的历史文化西红柿——从巫女的秘药到爱神的礼物蛋——简约的魅力与魔力菠菜——力量的源泉橙——关于VC的美名雨-水的馈赠米——平民营养大师巧克力——爱上“帝的食物”

<<影响一生的13种食物>>

章节摘录

插图

## <<影响一生的13种食物>>

### 媒体关注与评论

书评营养学专家强力向你推荐13种营养密度最高的食物，让你拥有健康的生理和心理，获得一个完美的生活状态。

<<影响一生的13种食物>>

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>