

<<食材是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<食材是最好的药>>

13位ISBN编号：9787530445624

10位ISBN编号：7530445626

出版时间：2010-2

出版时间：北京科学技术出版社

作者：萨拉·欧文

页数：127

译者：何文译

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>

<<食材是最好的药>>

内容概要

感觉自己臃肿发胀、疲倦乏力？

觉得时光正在把你吞噬掉？

简简单单的一杯果汁或许可以轻松解决你的问题，营养多汁的食材将以果汁和奶昔的形式给你健康的关怀：排出毒素、补充能量、提升免疫力、放松身心，甚至可以减重纤体、有效驻颜。

这本书将带给你世界上最棒的果汁，包含了从普通的苹果、橙子到来自异域的枸杞和石榴。

无论尝试的是抗氧化防衰老的苹果黑加仑巴西莓果汁还是便于减压的香蕉椰汁柠檬香草冰沙，你都会享受到果汁带来的前所未有的新鲜体验和诱人功效。

每一种特别的果汁都配有相应的健康贴士和搭配秘方。

<<食材是最好的药>>

作者简介

萨拉·欧文是一名健康专家，为英国多家女性杂志撰写专栏，包括《星期日泰晤士报》、《全球女性&家庭》、《轻松家居》等。

另外，她还是《心理》杂志的健康保健专家。

<<食材是最好的药>>

书籍目录

引言
排毒佳品
瘦身佳品
高能佳品
减压佳品
美容佳品
肠胃佳品
免疫佳品
健脑&心情佳品
疾病治疗指南
词汇表

<<食材是最好的药>>

章节摘录

版权页：插图：

<<食材是最好的药>>

编辑推荐

《食材是最好的药:养生果汁》向你介绍100种鲜活果诱，把维生素和矿物质注入你的身体。
简单易行，家中私享美味果汁！
排毒减重、对抗老化、减缓压力！
补充能量，把鲜活维生素、矿物质、抗氧化剂、植物营养素……全部注入你的身体！
发行21种文字，全球热销800,000册的天然健康书。

<<食材是最好的药>>

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>