

<<一份营养早餐>>

图书基本信息

书名：<<一份营养早餐>>

13位ISBN编号：9787501945474

10位ISBN编号：7501945470

出版时间：2004-10

出版时间：第1版 (2004年10月1日)

作者：孙娜

页数：191

字数：55000

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>

## <<一份营养早餐>>

### 内容概要

本书采用幽默而又有情趣的插图，科学而系统地向我们叙述了早餐。

让你能够形象地感知到早餐对于我们每一个人的重要性。

本书最大的特点还在于：它并不是千篇一律地告诉你怎样吃才是健康的，才能够摄取人体所必需的营养。

而是通过一系列充满了情趣而有针对性的自测表式，让你在轻松而又充满兴趣的解答游戏之中，认识到一份营养早餐的重要，了解到自己在平时吃早餐的时候，缺少了什么样的营养，并且本书还附有早餐营养成分速查表，让我们能够及时、有的放矢地对体内所必需的营养成分进行补充，在最短的时间内，充满情趣地解决早餐带给我们的难题。

<<一份营养早餐>>

书籍目录

吃好早餐很重要看盾你是否拥有一份营养早餐第一章 早餐——精力充沛的保障你是否常常不吃早餐  
(一) 别做“早餐逃跑族” (二) 不吃早餐使精力失分 (三) 营养早餐使你精力充沛 (四) 提神养  
气早餐的小贴第二章 早餐——并非是肥胖的代名词你是否体重超标 (一) 不吃早我真的不会长胖吗  
(二) 肥胖的真正原因 (三) 想瘦下来真的很难吗 (四) 早餐合理 身材一极棒 (五) 减肥早餐小  
贴士第三章 早餐——青春永驻的秘方你是否觉得自己已经衰老 (一) 漂亮者生存 (二) 别拿自己的  
容颜开玩笑 (三) 养颜早餐的标准 (四) 养颜早餐小贴士第四章 早餐——永葆身体健康的法宝你  
是否正处于亚健康状态 (一) 不吃早餐害处多 (二) 骗来骗去骗自己 (三) 早餐对于一些疾病的预  
防 (四) 健康早餐小贴士第五章 正确地认识早餐 (一) 我们为什么要吃早餐 (二) 什么样的早餐  
才是营养早餐 (三) 早餐要怎么吃 (四) 选择出适合你的早餐类型 (五) 各类早餐族的早餐“宝典”  
(六) 早餐“黑洞” (七) 素食早餐经 (八) 健康小贴附录 附录一：常见早餐热量指南 附录二  
：中国居民平衡膳食宝塔及其应用

<<一份营养早餐>>

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>