

<<女人不衰老的吃法>>

图书基本信息

书名：<<女人不衰老的吃法>>

13位ISBN编号：9787506753791

10位ISBN编号：7506753790

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：孙月娥，李瑜

页数：251

字数：265000

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>

<<女人不衰老的吃法>>

内容概要

孙月娥和李瑜主编的《女人不衰老的吃法》根据“药食同源，源同功异”的原理，介绍了关于美容、减肥、经期、妊娠和哺乳期的一些实用、易操作、有实效的食疗药膳，为广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当的选择与摄取食物提供帮助，以达到延缓衰老、永葆青春的目的。

《女人不衰老的吃法》适合广大女性朋友借鉴和关爱女性的人士阅读。

<<女人不衰老的吃法>>

书籍目录

- 第一章 女性健康与食疗
- 第二章 四季养生食疗
- 第三章 美容护肤
- 第四章 修身美体
- 第五章 温煦调经
- 第六章 滋阴补肾
- 第七章 孕期滋补
- 第八章 产后药膳

<<女人不衰老的吃法>>

编辑推荐

孙月娥和李瑜主编的《女人不衰老的吃法》根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机融合，广大女性读者可根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当的选择与摄取食物提供帮助。书中介绍了美容、减肥、经期、妊娠和哺乳期的一些实用、易操作、有实效的食疗药膳。所有食疗药膳中的食材都是日常生活中常见的，容易获取，药材（包括药食同源的食物）都是国家卫生部批准用于食品的中药材或者药食两用的食物，也包括了部分新资源食品。对每一种食疗药膳都分别对原料配方，制作方法，食疗功效，各种食材和药材的特性、专家提示等逐一作了说明。

<<女人不衰老的吃法>>

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>