## 断食 饮食也要"断舍离"



STATES W

作者: 陆雅坤主编

出版社:天津:天津科学技术出版社

出版日期: 2014.12

总页数: 213

介绍:本书介绍了时下兴起的断食养生法。断食是通过在特定的时间内少吃或不吃食物,清空肠胃,排出体内毒素,之后逐渐恢复饮食,以治疗身心疾病的疗法。书中还收集了应用最广泛的断食方法,配以高级营养师的专业点评,帮助读者找到最适合自己的断食方法,使大家不仅能减肥瘦身,更能长期保持健康。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13800658.html) 查找全本阅读方式

断食 饮食也要"断舍离" 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13800658. html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13800658.html

书名: 断食 饮食也要"断舍离"