

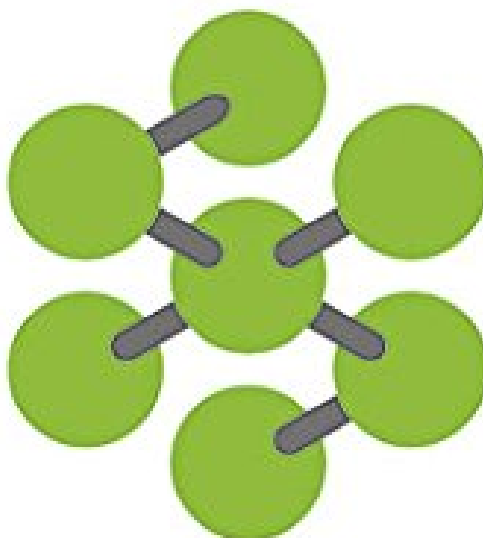
食品の正しい知識 (健康自主管理システム(2))

# 食品の正しい知識

毎日の健康自主管理のために

三石 巖

MITSUISHI Iwao



自分の健康は自分で管理しよう。分子生物学に基づいた理論を確立し、健康自主管理を実践した三石 巖。本書では食品の正しい知識を分子栄養学の立場から詳しく解説。テレビやインターネットの情報にはもう惑わされない、あなたの健康を維持するための正しい知識がやさしく学べる。三石理論による「健康自主管理システム」のシリーズ第2巻。

健康自主管理システム 2

発売日: 2017年7月25日

出版: 阿部出版

著者: 三石 巖

ページ: 196

PDF

<https://k2s.cc/file/605bc717bfdc0/vRskg0WXy.pdf.rar>