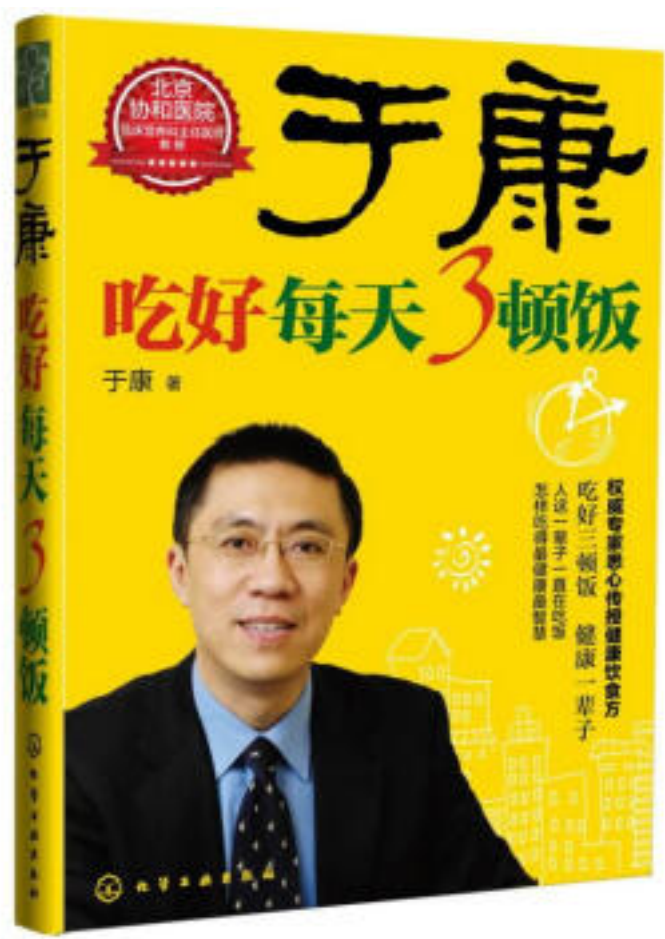


于康:吃好每天3顿饭



[于康:吃好每天3顿饭_下载链接1](#)

著者:于康 著

[于康:吃好每天3顿饭_下载链接1](#)

标签

评论

为家人做好每顿饭

喜欢于康老师、、、好

这是买的第二本。一直比较喜欢于康德书，科学，实用。

几本书价格合理，很满意！以后继续买。。。

质量真的很不错，比超市便宜，下回还会支持

喜欢于康老师的书，书不错，是正品

读优质图书, 品快乐人生商品读优质图书

好书，学习中,还好，还好，还好，比较浅显

特价买的，很值，虽然没看，但是翻了翻，书很新。

在京东上买了好多次书了 一如既往的好

好书就得慢慢看啊！！！！

老妈说好！非常喜欢！

挺好的，物美价廉，继续支持~~~~~

书挺好的，和书店里的一样！

好书值得推荐，吃很重要。

也是给老妈买的 觉得还好

送货速度很快，包装完好。

民以食为天，是一个亘古不变的事实。可是怎样将一日三餐合理调配吃出健康已经越来越成为困扰现代人的一道难题。读《于康：吃好每天3顿饭》为我解决了难题。大连都市频道有一个“健康一身轻，跑步去北京”的健康节目，收视率相当高，我是这个节目的忠实观众，于康老师是这个栏目特邀嘉宾中的一个，于是就这样隔空相识了。不过看节目的时候，我只知道他应该是一位媒体上用惯了的没有什么可考性的所谓的营养专家，直到拿到这本书，我才知道原来他是名副其实的北京协和医院临床营养科主任医师教授。哈，真不知道把这个讯息告诉我同样迷恋这个节目的老妈，会不会让老妈对于康老师的健康建议，更加信任和言听计从呢。

健康是最重要的财富，在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。

这本书不错，对身体好。

不错不错，包装不错，就送货慢了点…

价格很实惠，快递给力，发出来一天就到了。

为了凑单买的，还行，看着玩

还好，还好，还好，比较浅显

书本不错，非常实惠！

好。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

有这样一个故事，父子俩牵着驴进城，半路上有人笑他们：真笨，有驴子不骑！
父亲便叫儿子骑上驴，走了不久，又有人说：真是不孝的儿子，竟然让自己的父亲走着！
父亲赶快叫儿子下来，自己骑到驴背上，又有人说：真是狠心的父亲，不怕把孩子累死！
父亲连忙叫儿子也骑上驴背。谁知又有人说：两个人骑在驴背上，不怕把那瘦驴压死？
父子俩赶快溜下驴背，把驴子四只脚绑起来，用棍子扛着。经过一座桥时，驴子因为不舒服，挣扎了下来，结果掉到河里淹死了！这多么像我们在各种健康言论中的选择。

书不错，而且很精美。京东上买书唯一的缺点，买了一堆书，但是给我分成好几个订单，每天都在取快递。现在好了，评价还要一本一本来评。这是第一本，后面还排着队呢。看来这就是我今天下午的工作了。没发票，第二次要才寄过来。算了，不想说了。

给朋友买的，应该不错吧！

书的内容还是比较有价值的，参考书，写得实在，可以看看指导一下自己的生活。养生堂的纸质内容。

很实惠，非常好的书！

教孩子们学会吃饭，也教育同事们吃好，很实用！

值得购买质量不错 “书籍是人类进步的阶梯”；书籍是人类智慧的结晶；书籍是传播知识的载体。书海浩瀚无边，里面蕴藏着丰富的知识，知识是开启理想之门的钥匙；知识是无价的宝贵财富，知识只有靠读书才能获得。读书的感觉真好。读书是一种享受，无论躺在床上随意浏览，还是在办公室伏案书海畅游；无论是在公共汽车上翻阅消遣，还是在茶余饭后静坐捧读、托腮沉思，都会使你进入一种兴趣盎然、不克言状的绝妙境界。当心情愉快的时候读书，它会带给你更加舒畅的惬意；当心情消极悲观的时候读书，它会唤起你对未来人生的热爱和美好生活的向往；当你孤独寂寞时读书，它就像佳人乍到，给你送来了清新的问候和舒适的抚慰，使你心胸顿时豁然开朗，感到世界是那么美好，人间是那么可爱。读书的感觉真好。读书可开阔视野，明了天下之大事；读书可陶冶情操，使人心胸更加开阔；读书可醒脑益智，提高人的综合能力；读书可豪情满怀，使人精神更加振奋；读书可泣人泪下，

[于康:吃好每天3顿饭_下载链接1_](#)

书评

[于康:吃好每天3顿饭_下载链接1_](#)