

<<急瘦！ 超美！ 猕猴桃>>

图书基本信息

书名：<<急瘦！  
超美！  
猕猴桃>>

13位ISBN编号：9787030152633

10位ISBN编号：7030152638

出版时间：2005-7

出版时间：科学出版社

作者：纤活美人工作室

页数：111

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>

## <<急瘦！ 超美！ 猕猴桃

### 内容概要

猕猴桃是少数低热量却营养价值很高的水果，所含的纤维有1/3是果胶，每颗猕猴桃中仅有45卡热量，但却有14种营养素。

它可预防癌症和抑制慢性疾病，大量纤维也有促进排便功能，长期食用可预防肥胖。

猕猴桃不仅有益健康而且口感佳，对于美颜瘦身会有意想不到的效果。

书籍目录

第一章 和猕猴桃的美丽之约 猕猴桃，你独一无二的选择！

薄荷猕猴桃汁 爱上猕猴桃：跟痘痘说Good Bye！

报给你知：营养丰富的猕猴桃 A 案例1 猕猴桃漂亮美人，散发出迷人光彩 猕猴桃水梨汁·酸奶猕猴桃

桃汁 报给你知：猕猴桃滋润面膜 搭配指压效果更厉害 B 案例2 猕猴桃美白美人，红润脸充满自信 报

给你知：猕猴桃美白面膜 蔬果敷敷 防晒保养法 报给你知：蔬果敷面大作战 C 案例3 猕猴桃光滑美人

，脸上皱纹通通不见了 报给你知：猕猴桃光滑面膜 搭配指压效果更厉害第二章 给你健康与神奇效果的

猕猴桃 小兵立大功 肥肉不见了 BOX让你活力Young的青春果汁 青春猕猴桃汁 A 案例1 猕猴桃纤细

美人，减肥食谱的主角 猕猴桃绿茶酸奶果汁 搭配指压效果更厉害 低胰岛素家族水果介绍 最热门的

瘦身大果排行榜 B 案例2 猕猴桃柔顺美人，帮你解决排便不通的窘境 高纤猕猴桃酸奶 搭配指压效果

更厉害 纤维好处多多 报给你知：预防便秘有一套.....第三章 认识猕猴桃——你脂、低热量的水果极

品第四章 增强免疫力的天然水果——猕猴桃第五章 猕猴桃健康料理

<<急瘦！ 超美！ 猕猴村

章节摘录

插图

## <<急瘦！ 超美！ 猕猴桃

### 媒体关注与评论

书评两颗猕猴桃就含有1天所需营养的1/3，每100克的猕猴桃所含的维生素C柳橙的1.7倍、维生素E是樱桃的2倍、镁是菠萝的2.2倍、抗氧化物是番茄的3.3倍。在同重量的水果里，猕猴桃的营养价值最高。

<<急瘦！ 超美！ 猕猴桃

编辑推荐

《急瘦!超美!猕猴桃》由科学出版社出版。

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>