第一图书网, tushu007.com

<<美人美食养颜经>>

图书基本信息

书名：<<美人美食养颜经>>

13位ISBN编号：9787200071009

10位ISBN编号：7200071005

出版时间：2008-5

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲 编

页数：97

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

第一图书网, tushu007.com

<<美人美食养颜经>>

内容概要

每一个清晨，当你对着镜子梳妆打扮的时候，你看到的是一张什么样的脸？
是红润的，还是苍白的？
是滋润的，还是干涩的？
是顾盼生挥，还是暗淡无光？
也许镜中的容貌不会有什么改变，但每天看到自己日渐被岁月侵袭的面庞总是让人不免有些懊恼和着急。
每天一日三餐，我们都会吃下各种各样的食物。
有些让我们美丽，有些却是我们健康的大敌。
善于饮食搭配，利用食物中的养分来滋养自己的身体，这就是营养师年轻美丽的秘密。
不要小看了食物，它能够为我们的身体排毒、添加养分，还可以通过外用的方式为我们的肌肤传递营养，日积月累，就能让身体得到焕然一新的感受。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘克玲主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。

多年从事卫生行政和健康教育管理工作。
先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八届

第一图书网, tushu007.com

<<美人美食养颜经>>

书籍目录

外修不如内募 内养——女人的美丽之源　　为什么内养会令人变美　　食物内养的神奇功效 如何通过食物来进行内养 体质美人的内养经　　食物内养分寒热　　寒热食物大检索 给五味美人的饮食建议 星座美人的内养食物谱吃出芬芳窘颜 美肤食材　1　柳橙：美白皮肤的首选　2　葡萄：与老化抗争　3　西兰花：营养蔬菜大明星　4　玉米：肌肤的黄金食物　5　薏仁：不为水肿烦恼　6　核桃：给我好脸色　7　松子：重现年轻光彩　8　牛奶：细白柔滑唯有它　9　酸奶：美颜脱胎换骨　10　柠檬：酸酸甜甜的关照　11　蛋清：与毛孔说再见　香体食材　12　桂花：我也有“广寒香”　13　茉莉花：淡淡的芬芳旋起　14　杏仁：都市里最清雅的风　15　玫瑰花：做自然的精灵　16　芦荟：总有不易察觉的幽香　17　桃花：花气袭人知昼暖　内养食材　18　莲子：留住宁静的心境　19　百合：用心养出百合花　20　薄荷：每天神采奕奕　21　樱桃：从此不畏贫血　22　猕猴桃：绿色维生素C宝库　23　桂圆：滋养身与心　24　莲藕：做出水芙蓉的第一步　25　羊肉：冬天不十白冷风吹　26　生姜：温暖到指尖　27　金针菇：头脑和身体一起补养　28　全麦面包：品尝阳光的味道　29　桑葚：皇家养生宝物　30　鳗鱼：让肌肤滑溜溜　31　黑木耳：强身健体好气色　32　绿茶：喝出青春的我秀出窈窕曲线妖娆遍全身

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。
——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。
——搜狐健康健康就是一种多彩的享受——《健康时报》这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。
——《药物与人》杂志播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。
——著名健康教育专家 洪昭光高血脂是导致多种心血管疾病的元凶，被称之为“ 无声的杀手 ”。
高血脂症发病率很高，我国现有1.6亿人患有高血脂，实在是不得了的数字。
本书从日常生活中的常见食材中精挑细选，配以功效解读和方便操作的食谱，使之成为真正贴近生活的高血脂饮食指导书籍，还和收录了大量高血脂病友关注的问题，随手翻开，都能获益非浅。
——昭光健康科普传播机构 资深书评人 壁昭

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《美人美食养颜色经》由中国健康教育协会推荐。

第一图书网, tushu007.com

<<美人美食养颜经>>

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