

<<愈饕饕愈美丽>>

图书基本信息

书名：<<愈饕饕愈美丽>>

13位ISBN编号：9787216049535

10位ISBN编号：7216049535

出版时间：2007-6

出版时间：湖北人民

作者：水色翡翠

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>

<<愈饕饕愈美丽>>

内容概要

爱美的女人，从现在开始，有节制地吃、有准备地吃、有选择地吃，有心地吃，有调养地吃。

科学膳食对于女人，如根对于花。

有根，年年才有花；无根，只能花开一时。

同样，饮食合理，女人才能时时光润，岁岁滋养，否则，女人将如断了根的花，过早地枯萎和凋零。

如果说漂亮是天生的，那么美丽就是后天创造的。

有了健康、有了内涵，便有了美丽的气质，温柔如水，美丽如妖。

无论可爱也好，妩媚也好，妖冶也好，让我们从胃开始，由内而外，愈吃愈美丽，用美食塑造美丽的你，让美食成就你的美丽人生！

<<愈饕餮愈美丽>>

作者简介

水色翡翠，本名吕娜，七十年代生人，摩羯座，文学学士、法学学士。

家乡：美丽的五大连池；现址：北方冰城。

最认真的事：阳光下于三尺杏坛上论道；最喜爱的事：月色里在方寸屏幕间抒写。

相信美好，习惯守候。

常常对过程投入，却对结局淡然。

希望能行走天下，明白要顺其自然

书籍目录

饕饕主义健康美食新主张1 节食无效饕饕有理 一、尽显7大营养素的魔力 二、饮食美容的原则和要素 1. 一般人的饮食7原则 2. 女性饮食7原则 3. 女性健康饮食“4要” 4. 女性健康饮食“4不” 三、不同年龄阶段的美容饮食 四、无“毒”美人 无限春光 五、养颜美食百分百 1. 10种最佳饮食美女必知 2. 7种美容蔬果美女必吃 3. 健康水果10大排行2 吃出从头到脚的美丽 一、饮食美肤——肤如凝脂的魅力 1. 日常饮食中的美肤元素 2. 不同肤质的饮食原则 3. 不同肤色的饮食调理 4. 不同颜色果蔬的美肤效果 5. 10大美肤水果成效排行榜 6. 皮肤最喜欢的食物 7. 美白肌肤的食物 8. 去斑的美食疗方 9. 去皱美肤饮食偏方 10. 战“痘”饮食宜忌饮食美容 二、饮食美容——美艳容颜的捕获 1. 饮食美眼——吃出一双媚眼来 2. 饮食美唇——性感红唇的诱惑 3. 饮食美齿——牙齿白白 胃口好好饮食美发饮食美体3 吃出四季俏佳人4 让特别的你吃出健康的美丽饮食与增重5 让特别的美食成就特别的美女

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>