

<<营养美人>>

图书基本信息

书名：<<营养美人>>

13位ISBN编号：9787501179947

10位ISBN编号：7501179948

出版时间：2007-6

出版时间：新华

作者：于康

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>

<<营养美人>>

内容概要

本书从营养和健康的角度讲述了女性获得美和维护美的具体方法，介绍了女性营养和美丽的关键内容，包括如何维持自己的标准体重，如何监测自己的营养状况，如何选择适合自己的健康食物，以及美发、美唇、美肤、美胸、美腿、美眼、美腹、美腰的营养对策，并提供了不同年龄女性美容美体的营养策略。

<<营养美人>>

作者简介

于康，临床营养专家，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家，北京市健康教育协会常务理

<<营养美人>>

书籍目录

营养成就美丽健康 1 营养是女人美丽的源泉 2 女人美丽健康的身体信号 信号1：关注你头发的变化 信号2：关注你牙龈的变化 信号3：关注你嘴角的变化 信号4：关注你夜视力的变化 信号5：关注你皮肤的变化 信号6：关注你舌部的变化 信号7：关注你味觉的变化 信号8：关注你肢体感觉的变化 信号9：关注你肌肉的变化 3 女人要健康美丽，从关注自己的体重入手 关注体重三要素 你的理想体重应是多少？ 从体脂怎样判定你是否需要减肥？ 怎样判定你的体型是否标准？

4 女人美丽健康的饮食关键八条 5 为女性朋友推荐十大健康食品 6 让丰富多彩的食物点缀你的生活 7 女人要美丽健康应避免十大垃圾食品 8 反式脂肪酸对健康的影响有多大？ 什么是反式脂肪酸？ 常见反式脂肪酸含量高的食物有哪些？

9 酸碱平衡有多重要？

10 五种颜色食物对健康的影响 红色 黄色 蓝色 白色 黑色 11 女人美丽健康大餐 “3+3” 女人的早餐要“多姿多彩” 早餐宜选择的食物 早餐不宜选用的食物 给你提供健康早餐示例 不吃早餐的“七宗罪” 不加热量又抵饿的上午餐打造靓丽美人营养策略美容美体问题之营养对策美人健康的重要营养策略

<<营养美人>>

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>