第一图书网, tushu007.com

<<养生杂粮>>

图书基本信息

书名：<<养生杂粮>>

13位ISBN编号：9787502355814

10位ISBN编号：7502355812

出版时间：2007-3

出版时间：科学技术文献

作者：苏文　主编

页数：279

字数：259000

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

内容概要

本书是一本关于杂粮养生的科普读物，介绍了谷类、豆类、薯类等各种杂粮的保健、防病、美容、瘦身等各方面功效，提出了杂粮养生完全攻略。
爱上杂粮，就是爱上健康生活方式；多吃杂粮，快乐健康不再遥远。

<<养生杂粮>>

书籍目录

第1章　杂粮养生园　爱上杂粮的五大理由　三餐不可少的谷物　多吃肉　不如多吃豆　薯类食物　吃出好身体　杂粮怎么吃最健康　变着花样吃杂粮　杂粮的选购与保存第2章　吃出来的美丽　豆子给你的美丽呵护　简单实用土豆美容法　薏米　夏季美白高手　米糠美容正流行　美丽　从头开始　杂粮养护明亮双眸　根据肤质吃杂粮　酸碱平衡美肤法第3章　餐桌上的杂粮瘦身术　减肥　不拒绝淀粉　绝对苗条黑米瘦身法　上班族的卡路里减肥法　模特圈最流行的七日瘦身餐　吃豆也减肥　鲜为人知的土豆瘦身法　瘦身美食——山药　瘦身美食——魔芋　吃红薯　冬季照样瘦　轻松两招　减去冬膘　吃不胖的杂粮零售第4章　大众杂粮养生餐　上班族的杂粮日志　快乐加班　从杂粮开始　电脑族的杂粮饮食保健法　居家太太的精致杂粮生活　肠胃不好　这样吃杂粮第5章　健康一生　杂粮相伴　宝宝的营养杂粮餐　青少年健康成长吃杂粮　快乐妈咪的杂粮生活　更年期女性多吃豆　男人四十　杂粮增值　　老人健康长寿号杂粮第6章　四季平安吃杂粮　春吃杂粮保健康　夏日长　养生忙　夏季吃豆正当时　夏日里那一碗绿豆汤　……第7章　祛病保健看杂粮第8章　有趣的杂粮文化

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