

<<水果蔬菜美容健体方>>

图书基本信息

书名：<<水果蔬菜美容健体方>>

13位ISBN编号：9787502940898

10位ISBN编号：7502940898

出版时间：2006-1

出版时间：气象出版社

作者：任修瑾

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>

<<水果蔬菜美容健体方>>

内容概要

本书编辑整理了有关水果蔬菜美容、养颜、健身、瘦体、塑型方面的食用专方，介绍了有美容、养颜、健体效用的水果蔬菜。

<<水果蔬菜美容健体方>>

书籍目录

第一章 利用水果蔬菜美容保健 一、水果蔬菜美容保健的原理 维生素 矿物质 纤维素 不饱和脂肪酸 二、用水果蔬菜美容保健的注意事项 食用水果蔬菜的注意事项 用水果蔬菜做敷料的注意事项 三、天然美容水果 栗子 大枣 柠檬 草莓 向日葵子 樱桃 葡萄 甘蔗 石榴 甜瓜 荔枝 西瓜 冬瓜子 柿子 白果 百合 山楂 桃子 核桃仁 橙子 橄榄 苹果 荸荠 梨子 柚子 枇杷 龙眼 肉 冬葵子 乌梅 四、天然美容蔬菜 油菜 苋菜 芥菜 白菜 菠菜 芥菜 枸杞菜 茼蒿……五、中药类食物的美容保健效用……第二章 水果蔬菜面部美容方……第三章 水果蔬菜健体瘦身方……第四章 水果蔬菜美发方……第五章 水果蔬菜治疗皮肤病症方……

<<水果蔬菜美容健体方>>

编辑推荐

自然靓丽健康源自水果蔬菜美容，处方适用简单让你回归自然颜色！

本书编辑整理了海内外有关水果蔬菜美容、养颜、健身、瘦体、塑型方面的食用专方，介绍了有美容、养颜、健体效用的水果蔬菜，希望为你的美丽添一道风景，为你的红颜买一份保单！

<<水果蔬菜美容健体方>>

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>