

<<营养美肌>>

图书基本信息

书名：<<营养美肌>>

13位ISBN编号：9787506445405

10位ISBN编号：7506445409

出版时间：2007-10

出版时间：中国纺织

作者：萨沃纳

页数：130

字数：108000

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>

## <<营养美肌>>

### 内容概要

肌肤能反映你的整体健康状况。

所以，想要拥有年轻、健康的肌肤，你就需要为肌肤提供必需的营养并保护它不受外界的伤害。

本书是你解决皮肤问题不可缺少的帮手，它将为你提供简单实用的营养建议，帮你拥有持久迷人的肌肤。

你会惊喜地发现正确的饮食和适当补充相应的营养物质能帮助：清除毒素，净化肌肤 修复肌肤损伤，延缓皮肤衰老 摆脱粉刺、湿疹和皮炎的困扰 由内至外给肌肤注入年轻的活力 给你水嫩光滑、完美无瑕的肌肤

## <<营养美肌>>

### 作者简介

纳塔丽·萨沃纳：著名营养学家，曾在最佳营养学会接受过专业训练。她在伦敦经营一家营养诊所，并在英国和其他国家多次举办营养学相关研讨会。

帕特里克·霍尔福德：英国营养学著作创作队伍中的领军人物之一。1984年，他创立了最佳营养

<<营养美肌>>

书籍目录

第一部分 了解你的肌肤	第一章 皮肤是什么	第二章 皮肤的强度和柔韧度	第三章
皮肤损伤——认识氧化的危害	第四章 阳光，皮肤的杀手	第五章 关键阶段：青春期和更年期	
第六章 指甲传递的信号	第二部分 肌肤底下的奥秘	第七章 消化，打开健康之门的钥匙	
第八章 清除毒素，净化肌肤	第九章 肌肤的救星——抗氧化剂	第十章 肌肤所必需的脂肪	
第三部分 常见肌肤问题的治疗方法	第十一章 粉刺	第十二章 红斑痤疮	第
十三章 修复肌肤损伤	第十四章 皮肤癌	第十五章 牛皮癣	第十六章
湿疹和皮炎	第十七章 橘皮组织	第十八章 皮疹和荨麻疹	第十九章 唇疱
疹	第二十章 真菌感染	第二十一章 其他肌肤问题	第四部分 恢复肌肤年
轻活力	第二十二章 饮食美容法	第二十三章 水，天然的润肤露	第二十四章 净化
肌肤	第二十五章 低过敏反应食谱	第二十六章 清透洁净肌肤的必要营养补充	第二
十七章 日常护肤			

<<营养美肌>>

章节摘录

插图

## <<营养美肌>>

### 编辑推荐

《营养美肌》将教会你如何由内至外保持皮肤年轻、健康、有活力，从而拥有迷人肌肤。第一部分将帮助你深入细致地了解有关肌肤的知识，如皮肤的内部构成和工作原理等。第二部分引领你去探索与营养有关的一些因素，营养是肌肤健康美丽的基本要素，至关重要，却很容易被人忽视。第三部分将针对各式各样皮肤问题所隐藏的根源给出精辟的解释，并提供实用的治疗建议。最后，在第四部分将为你提供一套全面且简单易学的护肤方法，帮你拥有持久迷人的肌肤。

<<营养美肌>>

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>