

<<天然果蔬美容纤体>>

图书基本信息

书名：<<天然果蔬美容纤体>>

13位ISBN编号：9787506481595

10位ISBN编号：7506481596

出版时间：2012-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：淇思文化

页数：176

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>

## <<天然果蔬美容纤体>>

### 内容概要

香喷喷、水当当、五颜六色的果蔬，不仅是日常食物的主角，而且拥有令人称羡的丰富营养还有排毒养颜、清肠减肥、抗衰防癌的神奇功效。如果皮肤暗淡令你烦恼，身材走样让你困扰，或者你想更完美一些，可以试试与水果蔬菜交朋友，了解果蔬、爱上果蔬。本书助你将果蔬吃得更美味、用得更聪明，让果蔬赋予你靓丽肌肤、窈窕身材、健康生活，以及每一天的欢乐与自然。

## <<天然果蔬美容纤体>>

### 作者简介

淇思文化是一个具有多年时尚丛书创作经验的优秀团队。

旗下签约多位时尚美容专家进行智囊支持。

他们致力于时尚、美容、化妆类图书的创作，为读者提供最实用、最有效的时尚图书。

## &lt;&lt;天然果蔬美容纤体&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 天然果蔬打造靓丽女搭乘果蔬王我车回到18岁呵护此刻的美丽，让衰老来得更迟些天然果蔬，营养宝藏天然果蔬，美容的最佳选择果蔬美容纤体营养密码补水紧肤最有效核酸和不饱和脂肪酸让肌肤更滑腻脂肪让身体曲线更流畅美丽需要维生素，天然果蔬来提供微量元素让化妆品靠边站蔬菜助你美容瘦身的6大秘密理由相信水果，你更纤美新鲜蔬果的挑选和保存攻略蔬菜选构“三不买”应季蔬菜更有价值常见蔬菜的选构窍门蔬菜保鲜有方法常见水果的挑选水果保鲜方法Part2 靓颜纤体—天然果蔬大搜集蔬菜篇芦荟 排毒养颜，肌肤白皙滑嫩番茄 美丽的菜中之果卷心菜 具有防癌功效的减肥菜黄瓜 洁肤、补水、抗衰老芹菜 排毒又瘦脸白萝卜 瘦大腿的最佳选择胡萝卜 明目、抗衰“小人参”南瓜 让你和宿便说拜拜冬瓜 击退脂肪的好帮手丝瓜 低热量的维生素宝库苦瓜 排毒祛火防痘痘山药 收紧毛孔滋润皮肤土豆 被误解的减肥佳品海带 减肥功效不一般的长寿菜洋葱 菜中皇后，减脂先锋姜 驱寒减肥两不误蒜 自由基杀手，美容的帮手水果篇苹果 全方位的健康养颜佳品猕猴桃 维C之王，美容冠军草莓 能美容的“水果皇后”柠檬 祛斑美白怎能少得了木瓜 丰胸，你懂的水蜜桃 让你脸色红润，肤质好香蕉 排毒润肤，功效不凡西瓜 夏日美容纤体不可少樱桃 有效抵抗黑色素菠萝 促进肌肤新陈代谢芒果 给你靓丽明眸Part3 果蔬沙拉—美丽追着美味跑Part4 天然果蔬汁—喝出完美俏佳Part5 果蔬面膜—无法抗拒的“膜”力

## <<天然果蔬美容纤体>>

### 章节摘录

版权页:Part1 天然果蔬打造靓丽女搭乘果蔬王我车回到18岁每天,我们忙忙碌碌,为效率,为在最短的时间内做最多的事情,我们可以一边打电话一边敲键盘,一边坐公车一边想方案,甚至一边吃饭一边想粉事作还没有做完,即使你吃的是快餐!我们是如此地忙,忙得你不曾坐在镜着好好地关照一下自己已经干燥枯黄的皮肤,已经暗淡没有润泽的脸蛋,忙得你都没有发现自己已经慢慢地被岁月吞噬。

可是,你有没有想过,把时间的长绳绷得这么紧是为什么?你知道绷得太紧的绳子是最容易断的吗?你在这个世界上出现,难道就只是为了这样忙碌?就算你不关注自己,那么你有留意过初升的太阳,感受过微风拂面的感觉吗?朱光潜先生的《谈书美简》中有一篇文章叫做《慢慢走,欣赏啊》。

慢慢走,欣赏这如此美妙的生活,只要你愿意,它会是你人生的全都。

请善待自己,为了自己而停住急促的脚步。

呵护此刻的美丽,让衰老来得更迟些诗人马尔维说:“在我的身后/我总听见时间的马车如飞地赶来/人类的历史那么漫长/无论是英雄还是智者/没有一个人能把时间打败/谁也不能挣脱岁月的痕迹/但我们却可以/好好爱护此刻的美丽/让衰老来得更迟些。

”每一个想善待自己的女人都在为此而努力,每一位化妆品研发商也在为此而努力,一款款,一套套,形形色色的化妆品琳琅满目。

让人目不暇接。

商家们日日创新广告.争得头破血流,女人们却因此而更加迷惑,真的不确定该用哪一款。

哪一款又是效果最好、又最安全的,难道最贵的就是最好的吗?你不知道,但我们知道。

## <<天然果蔬美容纤体>>

### 编辑推荐

《天然果蔬美容纤体》编辑推荐：果蔬美容纤体是给身体和肌肤零负担的最自然、最健康的方法，也是近年来备受读者推崇的方法。

《天然果蔬美容纤体》将有关果蔬的美容、减肥方法整合梳理后给读者提供一个清晰、有效的必备宝典。

<<天然果蔬美容纤体>>

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>