<<职业女性的饮食指南>>

图书基本信息

书名: <<职业女性的饮食指南>>

13位ISBN编号: 9787508246253

10位ISBN编号:750824625X

出版时间:2007-9

出版时间: 顾奎琴 金盾 (2007-09出版)

作者: 顾奎琴

页数:286

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

<<职业女性的饮食指南>>

内容概要

《职业女性的饮食指南》为营养专家从营养学角度,以职业女性吃出美丽、吃出健康为主题,科学阐述了职业女性美颜、美体和身心健康的饮食理念。

分为职业女性养颜美体饮食篇、职业女性身心养护饮食篇、职业女性常见病饮食调理篇,分别详细介绍了青春长驻、香身美体、排毒养颜、减肥瘦身、增重丰体、排除压力、美乳丰胸、身心养护等方法

指导职业女性讲究科学膳食、合理营养,保持健美的形体,以良好的职业形象进入社会角色。 全书语言流畅、观念时尚、科学性强,适合职业女性阅读。

<<职业女性的饮食指南>>

书籍目录

上篇 职业女性养颜美体的饮食调理一、职业女性饮食与美容(一)营养与皮肤健美1.蛋白质是皮肤健美的基础2.胶原蛋白是保持皮肤弹性的重要成分3.脂类能使皮肤美艳润泽4.维生素是皮肤的天然化妆品5.无机盐和微量元素与美容6.膳食纤维与肌肤健美7.水与皮肤健美(二)怎样吃出容颜的美丽1.营养与眼睛的健美2.美艳红唇的饮食护养3.音色甜美的饮食保健4.牙齿健美的饮食保健5.美丽秀发的饮食原则(三)自然界中的美丽肌肤食物1.花粉是健康美容之源2.胶原蛋白食物——猪蹄3.豆浆是女人最完美的食物4.木瓜是美化肌肤的妙品5.蜂蜜是世界上最好的养颜护肤品6.橄榄油的特殊美容功效7.珍珠养颜抗衰老8.白木耳是润肤佳品9.枸杞子能留住青春美丽10.奇异果让你越吃越美丽11.小黄瓜可美白消斑12.苦瓜是清热美容食物13.土豆是天然美颜食物14.多吃番茄美容颜15.常食薏苡仁可美容轻身16.桃花能活血悦颜17.活血养颜话当归18.天然果蔬护肤品(四)常见肌肤问题的饮食疗法1.预防皱纹的饮食原则2.养颜消斑与饮食3.防治痤疮与饮食4.酒糟鼻的饮食防治5.皮肤粗糙的饮食调养二、职业女性形体健美与饮食(一)平衡膳食与人体健美1.平衡膳食对各种营养素的要求2.适合中国女性健美膳食的最佳模式3.女性健美锻炼的营养需求4.形体健美的饮食安排5.保持形体健美的合理膳食6.适量食用脂类食物有益于健美7.饮食与骨骼健美……中篇职业女性身心养护及日常饮食调理下篇 职业女性常见病的饮食保健

<<职业女性的饮食指南>>

编辑推荐

本书为营养专家从营养学角度,以职业女性吃出美丽、吃出健康为主题,科学阐述了职业女性美颜、美体和身心健康的饮食理念。

分为职业女性养颜美体饮食篇、职业女性身心养护饮食篇、职业女性常见病饮食调理篇,分别详细介绍了青春长驻、香身美体、排毒养颜、减肥瘦身、增重丰体、排除压力、美乳丰胸、身心养护等方法

指导职业女性讲究科学膳食、合理营养,保持健美的形体,以良好的职业形象进入社会角色。 全书语言流畅、观念时尚、科学性强,适合职业女性阅读。

<<职业女性的饮食指南>>

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