

<<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>