

<<女性排毒美颜料理>>

图书基本信息

书名：<<女性排毒美颜料理>>

13位ISBN编号：9787508268330

10位ISBN编号：7508268334

出版时间：2011-7

出版时间：金盾

作者：王楠楠

页数：135

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>

<<女性排毒美颜料理>>

内容概要

王楠楠编著的《女性排毒美颜料理》主要从饮食调理的角度出发，针对女性设计制定的排毒美颜食谱。书中把每一道菜的优点全部详细讲解，包括效用解析、主要营养、营养全面度、准备时间、烹饪时间等。

《女性排毒美颜料理》内容丰富，操作简单，即便是繁忙工作之余也可兼顾美味。

<<女性排毒美颜料理>>

书籍目录

第一章 接触美丽的密码

毒素积累带给我们的身体负担

毒素是美颜养生的大敌

最应该排毒的人群

如何判断身体是否积累毒素？

肝脏存在毒素

心脏存在毒素

脾脏存在毒素

肺脏存在毒素

肾脏存在毒素

简单毒素积累小测验

怎样排除体内积存的毒素？

大脑

胃

淋巴系统

眼睛

肺脏

肝脏

皮肤

肾脏

大肠

利用食物排毒的优势

第二章 让肌肤更美丽的14种明星营养素

第三章 美丽物语进行时，排毒美颜料理材料的挑选和处理

第四章 排毒抗衰的排毒美颜料理

第五章 排毒美颜的排毒美颜料理

第六章 排毒瘦身的排毒美颜料理

<<女性排毒美颜料理>>

编辑推荐

王楠楠编著的《女性排毒美颜料理》的食谱结合女性的需求分为排毒抗衰、排毒美肤及排毒瘦身三大板块。

每道食谱都对效用解析、主要营养、营养全面度、简单度、准备时间及烹饪时间做了具体的描述。这样大家就可以根据自身的状况做出多种不同选择。

排毒对身体健康是有益处的，但是它需要我们长期不懈地坚持与努力。本书为大家所奉献的排毒美颜料理是经过专业的营养师精心挑选出来的。只要大家认真习做，长期坚持，就能实现排毒美颜之梦想。

<<女性排毒美颜料理>>

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>