

<<吃出漂亮好气色>>

图书基本信息

书名：<<吃出漂亮好气色>>

13位ISBN编号：9787530833933

10位ISBN编号：7530833936

出版时间：2003-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘锟

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>

## <<吃出漂亮好气色>>

### 内容概要

美丽源自均衡的营养：丢掉华而不实化妆道具、放弃昂贵无效保健产品、采用家常简便烹煮要诀。吃得好、吃得巧，闪耀出由内调理，自然散发的健康美！

脸上若冒出几粒青春痘，就会觉得没脸见人，熬夜几个晚上，马上导致黑眼圈的现世报，还有可能因为不懂得保养，造成眼部浮肿、皮肤干粗、头发毛燥……这些美丽杀手，简直令人伤透脑筋，究竟要如何才能够加以摆脱？

其实许多身体问题的产生，都是营养摄取不均衡所致。

《吃出漂亮好气色》听到了所有爱美女性的的心声，特别邀约专业营养师撰述美丽营养素大百科，详细说明营养和身体的密切关系，像多含于柑橘类水果中的维生素C可是美容大功臣，能够淡化斑点、预防皱纹，多含于绿叶蔬菜中的维生素B2则可以维持皮肤、指甲的健康。

书中并针对常见的20种美容难题设计出80道有效餐点，让你气色红润、肤白无瑕、双唇光泽……自里至外，从头到脚全方位获得呵护，吃出漂亮、健康的好气色，成为人人称羡的美丽佳人。

## <<吃出漂亮好气色>>

### 书籍目录

编辑室报告

美丽食材图鉴

一 红润蜜桃肤色

二 洁净无痕脸蛋

三 抚平岁月痕迹

四 挥别青春印记

五 无暇弹性美颜

六 神清气爽魅力四射

七 光泽动人青丝

八 柔顺健康秀发

九 拒绝成为“黑轮妹”的一员

十 摆脱泡泡金鱼眼的绰号

十一 保湿润泽肌肤

十二 还原白皙粉嫩

十三 塑造诱人樱桃双唇

.....

附录 美丽营养素大百科

<<吃出漂亮好气色>>

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>