

<<世界上最有效的美肤食谱>>

图书基本信息

书名：<<世界上最有效的美肤食谱>>

13位ISBN编号：9787538544428

10位ISBN编号：7538544429

出版时间：2010-5

出版时间：北方妇儿

作者：秋彤美学院

页数：196

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>

## <<世界上最有效的美肤食谱>>

### 内容概要

《养生就是养气血》卖好以后，“补气养血”渐渐成为畅销养生书讲的主题。

《世界上最有效的美肤食谱》这本书，针对女性的身体特点，告诉如何吃，吃什么，怎么做才吃得好，哪些东西不能吃，除了这些内容，还有80道菜品，材料都是女人的保养食材，并且教给读者怎么做，怎么吃，皮肤才能越吃越好。

书中特别讲到15种越吃越美的食物，不同季节的肌肤美食保养。

《世界上最有效的美肤食谱》针对女性的身体特点，告诉如何吃，吃什么，怎么做才吃得好，哪些东西不能吃，除了这些内容，还有80道菜品，材料都是女人的保养食材，并且教给读者怎么做，怎么吃，皮肤才能越吃越好。

《世界上最有效的美肤食谱》中特别讲到15种越吃越美的食物，不同季节的肌肤美食保养。

《养生就是养气血》卖好以后，“补气养血”渐渐成为畅销养生书讲的主题。

## <<世界上最有效的美肤食谱>>

### 作者简介

秋彤美学院由香港著名美容专栏作者吴秋彤创办。

吴秋彤：美容教育专家讲师，同时也是美业俱乐部主办人。

合作过的大陆时尚杂志：《瑞丽》《时尚》《健康与美容》《职业女性》《美与时代》《精品购物指南》《购物导报》《北京电视周刊》《生活时代周刊》《科技新生

## <<世界上最有效的美肤食谱>>

### 书籍目录

Part 1 美丽的源泉来自营养 1 蛋白质是好皮肤的基础 2 弹性美人离不开胶原蛋白 3 健康肌肤的重要成分—脂肪 4 皮肤的天然化妆品—维生素 5 不可忽视的美容元素—矿物质 6 美丽肌肤离不开水 7 能量的一切来源—糖 Part 2 吃了能美容的食物 1 蜂蜜是世界上最好的养颜品 2 银耳是皮肤最佳滋养品 3 不可忽视的番茄美容效果 4 黄瓜美容显身手 5 苦瓜可以清热美容 6 枸杞—延缓衰老的佳品 7 “美人水”—丝瓜 8 猕猴桃越吃越美丽 9 木瓜也是美颜佳品 10 养颜珍品—珍珠 11 抗老专家—维生素E 12 常食薏米美容轻身 13 廉价美容品—猪皮 14 不显老的食物—红枣 15 吃坚果变得更美丽 16 美容健身常食—豆类 Part 3 女人会吃才漂亮 1 根据肌肤选对食物 2 暖女人最漂亮 3 碱性食物, 女人越吃皮肤越嫩 4 肌肤最需要的十种食物 5 饮食误区让女人红颜尽失 Part 4 不同季节的肌肤饮食保养 春季饮食 夏季饮食 秋季饮食 冬季饮食 Part 5 美肤食谱集锦 护肤粥 靓颜汤 养颜菜

<<世界上最有效的美肤食谱>>

章节摘录

插图：

## <<世界上最有效的美肤食谱>>

### 媒体关注与评论

当岁月和年龄无情地增长，当我们看着色斑、皱纹开始一天天出现在漂亮的脸上，谁不着急呢？  
内因决定外在，肌肤也是如此！

这本书根据我们最容易出现的肌肤问题，从改善肤质厨房，介绍了多款DIY的菜品，经常食用，能起到除斑、改善肤质、除痘的效果。

不用去美容院，让你的好气色吃出来！

——时装杂志编辑 水果妹25岁 这本书深入分析食疗效果、营养成分、美白养颜功效，详细介绍制作过程。

这些美肤食物，除了共有的改善肤质这个特点外，还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。

这本书把健康放在首位，同时又提供科学有效的方法，所以值得一读。

——私企经理 竹子 29岁 这本书除了讲吃之外，还告诉你正确的肌肤保养观念：不同肤质如何保养？如何根据季节改善肤质？

针对美白淡斑、除皱抗老、紧致毛孔等，教您运用天然食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。

——游泳教练 左左 25岁

## <<世界上最有效的美肤食谱>>

### 编辑推荐

吃对食物，美丽加分！

《世界上最有效的美肤食谱》养生就是养气血，食补好过一切化妆品。

——美肤人独门心经，白皙滑嫩的肌肤，乌黑亮丽的头发、玲珑有致的曲线，全部都可以吃出来，美美地吃、舒舒服服地漂亮！

## <<世界上最有效的美肤食谱>>

### 名人推荐

当岁月和年龄无情地增长，当我们看着色斑、皱纹开始一天天出现在漂亮的脸上，谁不着急呢？  
内因决定外在，肌肤也是如此！

这本书根据我们最容易出现的肌肤问题，从改善肤质厨房，介绍了多款DIY的菜品，经常食用，能起到除斑、改善肤质、除痘的效果。

不用去美容院，让你的好气色吃出来！

——时装杂志编辑 水果妹25岁这本书深入分析食疗效果、营养成分、美白养颜功效，详细介绍制作过程。

这些美肤食物，除了共有的改善肤质这个特点外，还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。

这本书把健康放在首位，同时又提供科学有效的方法，所以值得一读。

——私企经理 竹子 29岁这本书除了讲吃之外，还告诉你正确的肌肤保养观念：不同肤质如何保养？

如何根据季节改善肤质？

针对美白淡斑、除皱抗老、紧致毛孔等，教您运用天然食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。

——游泳教练 左左 25岁



<<世界上最有效的美肤食谱>>

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>