

图书基本信息

书名：<<百变美人美体全书-时尚街.健康号(01)>>

13位ISBN编号：9787544233590

10位ISBN编号：7544233596

出版时间：2006-6

出版时间：海南南海

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：224

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>

## 前言

随手翻开手边的书报或杂志，都会看到五花八门的美容养颜介绍。

眼下美容已成为一种生命力极强的产业，饮食美容，医学美容等，花样复杂，名目繁多。

可是，仔细一看又会发现，适合大众的养颜方法实在太少，不是太昂贵就是太复杂，这对生活节奏快速，压力繁重的现代人来说显然不适用。

随着返璞归真潮流再起，“天然”已成为时尚的代名词，饮食，美容，健身……纷纷以自然健康的方式吸引人们的眼球和关注度。

本书介绍了利用身边最常见的蔬菜，水果，花卉，以及维生素，矿物质来养颜的方法。

用天然材质养颜，不仅经济实惠，而且毫无毒副作用，也正因为这样，天然养颜法受到了大众的青睐。

《天然养颜全书》不仅介绍了最简单实用的养颜方法，更多的是倡导一种全新的健康养颜理念，让你在轻松拥有美丽的同时，还保持最珍贵的身体健康。

水果、蔬菜，花卉，你也许并不知道它们是美容圣品，不论是食用、敷面膜还是泡澡，都能内外兼修，达到健康美容的效果。

各种维生素和矿物质也是保证身体各机能正常运行，肌肤滋润健美不可或缺的因素。

缺乏任何一种维生素或矿物质都会导致身体异常现象的产生。

那么，现在就让我们来把它们的神秘面纱一一撩开，一起去认识它们，并让它们帮你做个健康的蔬果如花美人。

怎么用蔬菜，水果，花卉来食用，敷面膜，泡澡，如何正确摄取维生素，矿物质，这些问题都将在本书中为你揭晓。

不要复杂，拒绝烦琐。

有了这本书，你就无需花大量金钱在保养品上，也不需要花大量时间，精力在日常护理上，简简单单就能轻松拥有红润细腻的肌肤，健康诱人的身材。

## 内容概要

18招轻松变脸，每天一分钟，轻松瘦脸招招鲜！

21场美胸SPA塑腰运动操，“亭亭玉立”的胸，婀娜多姿的腰，还你72变大美人！

29种魔鬼减肥法，办公室、家居、健身房……悠然假期，美丽起航，让你美丽百分百！

书籍目录

变脸篇 Part 1 脸部肌肤保养 皮肤的基础护理 脸部四季护理法 自制面膜敷出光滑皮肤 面部按摩成就健康美女 美食吃出好皮肤 Part 2 成就小脸妙招 瘦脸先知 面部运动塑小脸 按摩塑小脸 小脸化妆术 发型打造小脸 Part 3 脸部的整形手术 瘦脸整形术 眼部整形术 鼻部手术 新概念手术美胸篇 Part 1 从“胸”识女人 乳房的生理结构 乳房的发育 健康乳房的标准 重视乳房定期检查 Part 2 全面健胸必修课程 按摩丰胸 瑜珈美胸 其他丰胸运动 Part 3 完美胸部的健康与保养 乳房疾病与防治 内衣的选择 食疗丰胸法 Part 4 矫正缺陷胸部 扁平胸部矫正法 松弛下垂胸部矫正法 左右胸不对称矫正法塑腰篇 翘臀篇纤体篇附：常见食品卡路里完全热量表

## 章节摘录

书摘人类进食最好要合乎大自然运转及人体生理的规律，依“三因制宜”的原则即因时、因地、因人而制宜，还有根据“寒者热之，热者寒之”的原则来选择及烹饪食物，例如： 1.依时令、季节挑食物吃。

如在夏天要少吃温热性食物，在冬天要少进食寒凉性食物。

所以炖煮的补品、火锅虽然很好，夏天却不适宜，吃了容易上火。

早上是一天的开始，人体生理功能刚开始旺盛，不要吃寒凉性食物来镇静机体；反之，晚上是一天的结束，人体生理功能已经舒缓，不要吃温热性食物来兴奋机体。

2.依地域来选择食物吃。

如住在炎热地方要少吃温热性食物，住在寒冷地区要少进食寒凉性食物。

3.寒性体质的人要多选择温热性食物吃，而热性体质的人要多选择寒凉性食物吃：寒症的病人要少吃寒凉性食物，热症的病人则要少吃温热性食物。

4.吃东西及煮菜时能稍微注意一下菜色的冷热平衡会更理想。

例如在烹煮寒凉性食物时使用温热性的醋、姜、九层塔等香辛料来搭配就很好。

吃火锅时放豆腐、白菜、粉丝不但可使汤汁更鲜美，还可利用这些性寒的食物来消退吃火锅引起的上火，吃完火锅后挑些寒凉的水果，如梨子、西瓜来吃也很有帮助。

其实妈妈们每天煮冬瓜汤时放姜丝、泡菜及腌黄瓜时加辣椒、豆浆配烧饼油条、煮冬瓜茶加红糖等都是很好的冷热搭配调和的典范。

P16

### 编辑推荐

一本书，一个观念，一份体验，不一样的生活……本书向大家提供一套完整的食物养生法，分别从食物的特性、保健食物、美容食物、轻脂食物几个方面全方位介绍了食物特性及其对人们的生活所起到的重要作用。

让你在平常的吃吃喝喝当中青春美丽、减肥塑身以及保健身体，从而达到延年益寿养生保健的目的。你可以通过了解各种食物的特性，结合自身体质、自己的口味来选择适合自己养生的食物，轻轻松松吃出健康来。

#### 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>