

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<滋容塑身的15种蔬菜>>

13位ISBN编号：9787563914227

10位ISBN编号：7563914226

出版时间：2005-5

出版时间：北工大出版社

作者：张莹

页数：162

字数：200000

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>

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

内容概要

蔬菜为我们提供了各种滋容塑身的营养元素，如含硫化合物可以降低血脂，减少黑色素；胡萝卜素可以减少体内多余的脂肪；酶可使皮肤红润、有光泽；蛋氨酸和胺氨酸可以有效改善发质；纤维素可以减少人体对胆固醇的吸收；碱性元素能够保持血液和体液内环境酸碱平衡，维持人体正常生理活动，等等，而这些不可或缺的营养元素大量存在于本书向您推荐的15种超级蔬菜之中。

滋容塑身的核心概念是“以内养外”，但同时要注重内外兼修。

“内”是最重要的，任何塑身良方都离不开合理的饮食搭配。

读过本书，你会发现，原来蔬菜的选择与搭配也有许多的学问。

普通的蔬菜经过巧妙搭配，可能是一道塑身的佳肴，一剂滋容的良方。

这些超级蔬菜其实就在你身边。

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

书籍目录

芦笋——森林鲜蔬藕——水生灵蔬南瓜——神奇的蔬菜之王蕨菜——林海山珍香菇——植物皇后芹菜——家常香蔬胡萝卜——小人参辣椒——丛林宝蔬洋葱——特色蔬菜绿豆芽——菜中珍珠紫苏——芳香植物番茄——果蔬佳品花椰菜——健康蔬菜马铃薯——地下苹果海藻——海底奇兵

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

章节摘录

插图

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

媒体关注与评论

书评世界卫生组织推荐的滋容塑身的超级蔬菜，富含大量有益的营养元素，让您拥有健康的肤色和完美的体态。

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

编辑推荐

本书介绍了世界卫生组织推荐的15种滋容塑身的超级蔬菜，注重生活质量的你也必定注意膳食中蔬菜的质量。

“清水出芙蓉，天然去雕饰。

”源于自然，也必成就天然。

读完本书你会发现，原来蔬菜的世界是这样的奇妙！

而你必将成为一位优雅清丽、健康自然的人。

<<滋容塑身的15种蔬菜>>

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>