第一图书网, tushu007.com

<<美丽一生的15种水果>>

图书基本信息

书名：<<美丽一生的15种水果>>

13位ISBN编号：9787563914234

10位ISBN编号：7563914234

出版时间：2005-6

出版时间：北工大

作者：李晶

页数：160

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

第一图书网, tushu007.com

<<美丽一生的15种水果>>

内容概要

水果是自然之力凝结的结晶，是种子的载体，蕴含着培育下一垒 强大力量，是浓缩了植物生命的精华。
“ 回归自然，医食同源 ”的养生观念，如今已在世界范围内得到认可。
以鲜果用为食疗佳品，排毒养颜，减重轻身、美丽容颜，远离药物带来的副作用，是所有人---特别是女性的阳佳选择。
本书为您精心选择了多种富含营养的天然佳果，精确分析其营养成分和功用，并以传承了千年的祖国医学为依据，教你选择最适合自己的水果，并准确列出各种水果的属性，让你轻松掌握每一种水果的作用，择优而食，事半功倍。
享受水果，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“ 天然美容师 ”，重返记忆中的快乐果园，做个果色天香的健康美人！
爱美的女人知道水果的好处。
多吃水果让人美丽，且不会发胖，所以美人个个都是水果狂。
但是大多数人通常只选择吃自己的水果，并末了解不同种类水果的作用也有区别，从而魅力了身体的不同需要。
性情之果木瓜为女人增添风韵，桃子美白保温，草莓安神助眠，荔枝可以输送充沛活力，蓝莓将人厉“ 电眼杀手 ”，香蕉则将女性带离忧郁的阴霾... ...这些，你全都了解吗？
仔细解读这15种水果，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。

第一图书网, tushu007.com

<<美丽一生的15种水果>>

书籍目录

猕猴桃——瘦身先锋木瓜——性情之果樱桃——补血明星芒果——黄金战士草莓——红粉佳人橙——VC精灵桃——美白润肤霜香蕉——忧郁终结者葡萄——活肤精华西红柿——抗癌尖兵菠萝——饭后美白药荔枝——纯阳之果梨——润肺专家西瓜——盛夏的果实苹果——天然胭脂

章节摘录

书摘的“ 白雪公主 ”　你一定听过《白雪公主》的故事，如白雪一般的肤色，是美丽的象征。
猕猴桃的维生素C含量甚高，可有效抑制脸上的黑斑形成，常吃猕猴桃，能够使皮肤更加细腻白嫩，并减轻细小皱纹。
猕猴桃的维生素C含量超过了橙2倍，每日营养建议摄取量高达230%，是一日所需维生素C的2．3倍。
维生素C是人体胶原的主要成分，不但可以增强人体活化细胞、促进新陈代谢，还是对抗压力不可或缺的维生素。
与其选择维生素c片等合成药品，不如多吃天然的猕猴桃，比药物更有效。
P11插图

媒体关注与评论

书评世界卫生组织向您推荐的15种营养丰富的超级水果，为您带来健康肌肤和完美体态，帮助您塑美丽形象！

编辑推荐

性情之果木瓜为女人增添风韵，桃子美白保湿，草莓安神助眠，荔枝可以输送充沛活力，蓝莓将你包装成“电眼杀手”，香蕉则将女性带离忧郁的阴霾……这些，你全都了解吗？
本书将向您介绍15种营养丰富的超级水果,让您在享受美味的同时，还拥有健康肌肤、完美体态和美丽形象!

第一图书网, tushu007.com

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