第一图书网, tushu007.com

<<驻颜美容这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<驻颜美容这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787800799365

10位ISBN编号：7800799360

出版时间：2004-2-1

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红

页数：298

字数：127000

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

<<驻颜美容这样吃最健康>>

内容概要

很多女性朋友常常把美容狭隘地理解为“修饰妆扮”，过分注重外表的遮盖与美化，而忽视了美容与养生的密不可分，由内而外的美才是最长久最自然的美。
美容养生的重点就在于饮食。
人以食为本，爱美的女士也离不开一日三餐。
那些与人们日常饮食生活息息相关的粮食、蔬菜、水果、坚果、饮料、调味品等其实都是天然的美容品，具有神奇的美容功效。
只要我们吃得恰当，吃得合理，照样能吃出美丽与健康。
许多青春永驻的艺人保健的秘诀之一就是吃得健康。

第一图书网, tushu007.com

<<驻颜美容这样吃最健康>>

书籍目录

第一章 美容饮食概论 第一节　美容所需的营养素 第二节　常见食物的美容功效 第三节　常用的几种美容芗 第四节　科学配制每日美容食谱 第五节　四季美容养生的饮食原则第二章 美容食谱 第一节　白皙晶莹篇 第二节　红润光译篇 第三节　滋养除皱 第四节　止痘祛斑篇 第五节　美目健耳篇 第六节　美鼻固齿润 第七节　乌黑莹亮篇 第八节　美乳丰胸篇 第九节　美体瘦身篇第三章 厨房美容 第一节　聪明厨娘美容百宝箱 第二节　厨房美容保健法

编辑推荐

平衡膳食是大脑正常运作和保持良好状态的基础。
放弃平衡饮食，而挑选某些特别的成分来提高脑功能是非常不明智的。
在均衡饮食的基础上适当选择大脑所需的特别成分，才能有效地提高大脑的工作效力。
任何一种强调单一成分可大幅提高大脑功能的宣传都是不科学的。

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