

<<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。

<<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  
芡 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

## <<驻颜美容这样吃最健康>>

### 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。

<<驻颜美容这样吃最健康>>

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>