

<<身为女人(全二册)>>

图书基本信息

书名：<<身为女人(全二册)>>

13位ISBN编号：9787800848308

10位ISBN编号：7800848302

出版时间：2006-1

出版时间：金城出版社

作者：余悦

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>

<<身为女人(全二册)>>

内容概要

身为女人（共2册），ISBN：9787800848308，作者：余悦

## &lt;&lt;身为女人(全二册)&gt;&gt;

## 书籍目录

一、美丽心得，科学进补5个你必须知道的进补原则白领进补实战演习白领美眉最需要的营养素私家进补——个人调理建议人体不可或缺的六大营养素每天必吃的十大营养食物危害健康的十大垃圾食品给女人的10个健康忠告美丽女人始于早餐健康午餐的营养计划美女三餐之学问远离“富裕病”饭前喝汤，胜过良药解读女性美丽密码吃一场美丽保卫战新粗糙主义补钙充电站6种美味让你由内而外美翻天四季气候与饮食保健食物巧搭配，营养更丰富特定时间下的饮食禁忌食物不可以这样吃甜甜蜜蜜，择时选择让饮食更卫生让营养更均衡食之有道健康秘语科学膳食新主张新新食族高蛋白快餐自己DIY老祖母的美容保健食疗方二、丝丝“吃”情，飘逸润泽飘逸秀发的营养处方揭开发质的神秘面纱秀发生长加速度“雪花”飘落，护发正当时阻击“柳絮儿”漫天飞吃香喝辣秀发很受伤“枝枝叉叉”的美丽“发则”酸牛奶的美发养发工程春天秀发的营养特餐针对夏日护发的饮食技巧秋冬不容秀发变枯草药膳让你聪明不“绝顶”白发救星，乌发验方三、肌肤密语，“食”之有理饮食营养与靓丽肌肤适合肌肤的营养膳食抵御皮肤衰老的营养素色诱香橙之牛奶微量元素的美人计N种美容抗衰食物粗糙皮肤的饮食调养女人容貌，果蔬负责维生素C不能代替果蔬美丽到牙齿10种食物让你笑容更自信电眼美眉之美食秘笈润喉清音的食疗方扮靓“声音美人”为“面子”紧急纠错养颜防衰补五脏美颜美食之乌鸡吃素吃美人胚洞悉肤质嫩白的秘密留住好气色的百变美颜粥“颜如玉”源自五色五味美丽肌肤之源：水主食不足，脸色难看为面子扫黄痘痘肌肤的饮食之道美丽材质天然来诱人红唇润泽秘笈有助睡眠的美容大餐去皱的灵丹妙药美人每天要吃八个一美颜靓肤的醋与茶一汤一酒养红颜酸奶让你如此美丽让黑色素永远沉睡的中草药吃“掉”皱纹用好吃的东西喂喂脸补血养颜的食疗菜单美女不可百目无红廉价的“口服化妆品”美女私房菜四、魔鬼身材，美味成就平衡膳食，让36、24、36见鬼去吧向时尚吃法挑战魔鬼身材的饮食原则做个会吃的健康女人十多十少塑健美拥有魔鬼身材，只需吃对食物顺序塑造诱人身材的最佳食品榜三大营养物质的美肤健体功效身形健美七要素十道大餐造就健康美人按身体的需要吃水果培养正确的饮食规律，与饭局说“Bye-Bye?美颜健身，吃就“OK”你最需要的健美菜单·魔鬼身材的数字食谱美胸从一点一滴做起你想拥有健康美丽的胸部吗“乳”此饮食，来势“汹汹”美食让罩杯连升三级享受美胸美食之美味俏臀秘籍美腿美眉的饮食原则五、吃对美食，减对脂肪切记：主食永远是主角调整膳食结构，扬长避短丰腴美眉餐桌上的“红绿灯”高脂肪并非是肥胖的罪魁祸首你吃对有益于减肥的食物了吗打赢家庭脂肪攻坚战绿色减肥守则成功瘦身小秘诀聆听减肥药的声音8招让你永远吃不胖窈窕淑女的饮食规则“小蛮腰”的“吃”法一周瘦身全攻略选择适合自己的瘦身计划6招瘦身蝶变减肥方案饮食瘦身终结者这样喝水，一个月轻松减10斤不可不试的减脂美容茶瘦身美食完全指南古怪，但很有效的美食瘦身法满足你的胃，吃出你的美柠檬新“意义”血型瘦身绝密档案素食瘦身的饮食心经瘦身与美丽兼得食肉族瘦身小绝招瘦身防便秘之急救处方“骨感”MM青睐的花草茶完美节食瘦身之样本甩掉赘肉，轻舞飞扬七日鸡蛋瘦身秘笈美食圆你纤腿梦瘦身沙拉让你“靓”起来不让节食瘦身毁掉娇容减肥中药大检阅掌握自身体质，掌控中草药膳六、“膳”待自己，排除毒素享受美丽，先学会排毒环保胃肠，做个无毒美女健康排毒，我有我主张从里到外，轻松驱走毒素宿便美眉的饮食之道不能把食物吃成毒物排除体内毒素的忠诚卫士：膳食纤维蔬菜果汁，肠胃“清道夫”排毒养颜十天餐单断食排毒，不想试试吗排毒餐，对症吃月经期一、月经期的保健防疗二、月经期的食疗药膳三、经期，做个如花女人蜜月期一、完美新娘全攻略二、蜜月宝典三、蜜月吃出精气神产前产后一、优孕新理念二、孕期防护与保健三、孕产妇的饮食营养四、产后身心的恢复五、产后纤体及美颜更年期一、细诉更年期二、持久美丽的创造者是自己三、更年期的膳食调养暮年期一、人到暮年话养生二、健康的膳食计划

## <<身为女人(全二册)>>

### 章节摘录

书摘白领进补实战演习 白领一族每天在办公室忙得晕头转向，熬夜更是加常便饭，只有电脑才是唯一的生活伴侣。

阳光很少见到不说，一日三餐更几乎都是在快餐、餐馆解决，水也是想起来才喝一口，就像一辆辆超负荷运转的机器，不断地在透支健康、透支生命。

拿起镜子，仔细看看镜子中那个面容憔悴、无精打采的女人是谁?赶快终止衰老的脚步吧，找寻一个适合自己的进补方案：一、保证睡眠质量 理智而坚决地对可做可不做的事说再见，至少保证每天6~7小时的睡眠时间。

在睡觉前可以喝一杯热牛奶，不仅有助于快速入睡，还有美容、补钙、防止骨质疏松的功效。

二、创造机会运动 可以在上下班路上提前一站下车，然后步行到办公室。

虽然每天只有短短的五分钟，但既能和阳光亲密接触，又能让小腿肌肉更紧张丰满。

三、每天做健康记录 可以在每周一个固定的时间测量一次清晨体重，并且在每天晚上记录当天吃到的水果蔬菜品种及每次生病的时间和症状。

四、调换口味 保证每天在家吃一顿饭，哪怕是早饭。

这不仅是饱腹问题，也是增加与家人沟通的机会。

P5

<<身为女人(全二册)>>

编辑推荐

不要错过让自己更美丽、更健康的任何细节，让日常生活中所面临的每一个问题都得以轻松的解决，让您吃得简单、美得自然、瘦得轻松，全面感受身体的轻盈和精神的焕发。

留住美丽，保持健康，让你时刻充满朝气，一生洋溢活力。

这是一本科学、简单、易懂、全面的呵护女人一生健康、养护女人一生容颜的指导全书。

<<身为女人(全二册)>>

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>