

<<水果妹果漾美女漂亮计划>>

图书基本信息

书名：<<水果妹果漾美女漂亮计划>>

13位ISBN编号：9787801159076

10位ISBN编号：7801159071

出版时间：2005-05

出版时间：当代世界出版社

作者：柯以柔

页数：143

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>

## <<水果妹果漾美女漂亮计划>>

### 内容概要

继第一本《水果妹水嫩瘦身书》大获好评后，水果妹决定再接再厉，很努力地完成第二本《水果妹果漾美女漂亮计划》！

你知道五大瘦身水果是什么吗？

你知道奇异果的秘密用途吗？

水果妹柯以柔在高中时曾经是56公斤重的小胖妹。

现在的她，不但体重只有44公斤，更拥有了挡不住的完美曲线，令人惊讶又羡慕。

这些变化，全因水果妹的独门水果塑身秘技。

木瓜丰胸，苹果缩小腹，小番茄瘦脸……美味之余，不知不觉就拥有了完美身材。

《水果妹-水嫩瘦身书》不但详尽介绍了水果塑身常识，书中更完全破解28道美味水果塑身料理，木瓜炖奶酪、草莓薏仁优格……让你在享受DIY乐趣与美味之余，轻松塑造好身材。

《水果妹果漾美女漂亮计划》内容更丰富扎实，有多种餐饮简易DIY，搭配引人食指大动的彩色照片；还有许多和水果相关的资讯及常识；当然，水果妹俏丽性感的精彩写真更是全书的“娇点”！

希望大家边看书边打果汁、吃水果沙拉、敷水果面膜、泡果香浴、做瘦身操……然后跟着水果妹一起进入水果活力美肤窈窕的奇妙世界！

## <<水果妹果漾美女漂亮计划>>

### 作者简介

柯以柔，第一代水果妹，10月3日生，天秤座O型。

身高158公分，体重44公斤。

出道前以成为柯爸爸所开“甜蜜蜜”水果店老板娘为目标，出道后最大的梦想则是做一位杰出的艺人。

目前作品有《水果妹水嫩瘦身书》、《水果妹果漾美女漂亮计划》。

主持“娱乐快递”，参与《薰衣草》、《超人气学园》、《单身宿舍连环泡》多部偶像剧演出，妆发行个人专辑唱片《水果妹环游世界》。

意气风发和甜美的笑容、用心的演出，人气急速飙升，是新生代中备受瞩目的新星！

## <<水果妹果漾美女漂亮计划>>

### 书籍目录

自序 恋爱般的好心情前言 水果给我清新的活力与美丽PLANE1 . 元气满点从内调养自制美肤窈窕果汁EASY IN常见的水果材料有哪些？

15款让你窈窕健康的果汁&水果茶PLANE2 . 水嫩青春从外滋润自制水果面膜EASY IN常见的水果面膜材料有哪些？

水果美肤要注意些什么？

16款水嫩青春护肤品自己做PLANE3 . 美白防皱全身亮丽美白秘笈一：吃水果能美白滋润肌肤美白秘笈二：喝花草茶来净白肌肤美白秘笈三：有效的美白小偏方怎样吃出漂亮红润的好气色消灭青春痘，水果妹美肤守则用柠檬给秀发水水滋润PLANE4 . 养生抗煞整体作战多吃水果，健康美丽自然来多吃凤梨，免疫力UP UP 茄红素——美肤健康新代言PLANE5 . 最佳窈窕瘦身诀窍看看你是哪一种水果体型瘦身水果卡路里超级比一比多吃排毒水果，水嫩白皙又窈窕超级有效水果瘦身餐大公开水果妹超简单懒人瘦身秘笈健康吃水果超级备忘录

<<水果妹果漾美女漂亮计划>>

章节摘录

插图

## <<水果妹果漾美女漂亮计划>>

### 媒体关注与评论

书评“哇，好新鲜的美女！

”超人气水果瘦白计划？

引发惊声尖叫！

水嫩之后，果漾出击，水果妹再现奇迹5大计划，挑战DIY水果极限榨干柠檬 咬定番茄 搞定芒果 敷满木瓜；看你白不白？

瘦不瘦！

水果妹独家果漾美女五大计划大公开！

邀你从内到外、从上到下变身水嫩果漾的俏美眉！

## <<水果妹果漾美女漂亮计划>>

### 编辑推荐

继第一本《水果妹水嫩瘦身书》大获好评后，水果妹决定再接再厉，很努力地完成第二本《水果妹果漾美女漂亮计划》！

你知道五大瘦身水果是什么吗？

你知道奇异果的秘密用途吗？

水果妹柯以柔在高中时曾经是56公斤重的小胖妹。

现在的她，不但体重只有44公斤，更拥有了挡不住的完美曲线，令人惊讶又羡慕。

这些变化，全因水果妹的独门水果塑身秘技。

木瓜丰胸，苹果缩小腹，小番茄瘦脸……美味之余，不知不觉就拥有了完美身材。

《水果妹-水嫩瘦身书》不但详尽介绍了水果塑身常识，书中更完全破解28道美味水果塑身料理，木瓜炖奶酪、草莓薏仁优格……让你在享受DIY乐趣与美味之余，轻松塑造好身材。

本书内容更丰富扎实，有多种餐饮简易DIY，搭配引人食指大动的彩色照片；还有许多和水果相关的资讯及常识；当然，水果妹俏丽性感的精彩写真更是全书的“娇点”！

希望大家边看书边打果汁、吃水果沙拉、敷水果面膜、泡果香浴、做瘦身操……然后跟着水果妹一起进入水果活力美肤窈窕的奇妙世界！

<<水果妹果漾美女漂亮计划>>

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>