

<<改变女人一生的营养计划>>

图书基本信息

书名：<<改变女人一生的营养计划>>

13位ISBN编号：9787801757234

10位ISBN编号：7801757238

出版时间：2007-12

出版时间：长安出版社发行部

作者：秀云

页数：242

字数：180000

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>

## <<改变女人一生的营养计划>>

### 内容概要

营养专家给你的七个秘诀，让女人受益一生的营养手册，打开这本书，就有可能改变你的一生！  
了解营养知识、培养营养习惯、采取营养行动、享受营养人生。

营养专家为您量身打造的最时尚、最实用、最科学、最健康的营养法则。

全书以图文并茂的形式，由积累了十几年经验的营养学专家为你提供全面的、系统的，权威的营养指导。

本书是一部关于营养的力作，一部可以改善女人身体素质的宝典！

一部公务员、白领、企业家、明星、运动员等必读的健康手册！

## &lt;&lt;改变女人一生的营养计划&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 伴随女人一生的重要营养元素 别忘了,女人是水做的 1.水的功用 2.夏日补水学问多  
3.科学饮水 4.女性健身中补水 铁元素让你不再做“冷美人” 1.女性缺铁问题严重 2.  
补铁从改变饮食习惯开始 3.食物补铁 4.补铁的误区 让你远离衰老 1.抗氧化是健康长寿的  
重要革命 2.减少机体氧化的方法 3.身边的抗氧化食品 4.皮肤抗氧化第二章 一生充满女人味  
的食物 完美食品——牛奶 1.美容养颜的佳品 2.营养保健离不了 3.你会喝牛奶吗 女人和  
水果的不解之缘 1.水果的寒热属性 2.身体各部位对水果的特定需求 3.食用水果要考虑时间  
4.神奇的瘦身水果 5.水果食用不当也患病 6.科学食用水果,谨防妊娠糖尿病 喝茶的女人  
最雅致 1.女人饮茶四季有别 2.女性喝茶应避免5个时间段 3.排毒瘦身7种经典茶 4.清心  
可人的花草茶 排毒食品不可少 1.多吃富含碱性的食品 2.一周饮食排毒疗程 3.排毒需注意  
的几件事 让你另眼相看的“性”福食品 1.膳食如何影响性生活 2.食物助你吃出激情第三章  
美丽一生从头开始 让你的秀发不再“锈” 1.不利于头发生长的因素 2.护发从洗发开始 3.  
头发也要防晒 4.让青丝不褪色的奥妙 5.与脱发说拜拜 6.根据发质选择含不同营养成分的食  
物 7.食物帮你治发病 营养帮你来战“痘” 1.饮食防痘三多两忌 2.治疗青春痘的食疗方  
做个“明眸”善睐的美女 1.眼睛需要的营养 2.对眼睛有益的食物 3.吃掉你的黑眼圈 展现  
唇红齿白的自信微笑 1.牙齿为何变黄 2.护齿健齿的小措施 3.让牙齿美白的十种食物 4.  
干燥季节里的关唇简便呵护法第四章 让营养呵护你一生的肌肤 合理营养,远离肌肤干燥 1.防肌  
肤干燥的营养素 2.治疗皮肤干燥的食疗食谱 不再为皮肤过敏烦恼 1.出现皮肤过敏的因素  
2.春季防过敏贴身手册 完美肌肤由内来 1.你的肌肤需要什么 2.根据皮肤选择饮食 3.常  
见的几种养颜食物 4.自制美肤蔬果汁 植物精华让你和春天亲密接触 1.草本植物的护肤功效  
2.花卉的护肤功效 3.怎样选择纯植物护肤产品 防晒美白,做个阳光女孩 1.防晒六大营养元  
素 2.让防晒食物滋养肌肤 3.户外运动的护肤佳品——橄榄油第五章 轻松拥有一生的魔鬼身材  
女人最易发胖的3个阶段 1.告别青春期的苦恼 2.中年期防止肥胖并不难 做个掌握卡路里的  
女人 1.帮助你瘦身的营养素 2.怎样“限量饮食” 3.瘦身食谱推荐 4.女性瘦身的营养误  
区 瘦脸营养秘籍 1.食物两侧咀嚼30次 2.消除脸蛋肿胀 美腿营养秘籍 1.美腿所需营养元  
素 2.美腿食物大集合 3.美腿饮食原则 4.美腿减肥一周食谱 腰腹部减肥营养秘籍 1.不  
同情况不同对策 2.瘦腰饮食原则 3.最适合减腹部的5种茶 丰胸营养秘籍 1.美食丰胸 2.  
不同年龄段的丰胸食谱第六章 职业女性一生营养全攻略 职业女性的饮食习惯 1.解决好一日三餐  
2.正确的饮食排序 3.快餐时代的健康生存 4.职业女性营养四大误区 5.职业女性对症喝  
汤 饮食帮你来减压 1.抗压营养素 2.十种抗压快乐食物 3.食物帮你改变性格弱项 加班丽  
人的营养护身符 1.加班丽人瘦身夜宵 2.食物帮你抗疲劳 3.提神食品 电脑一族的护眼要诀  
1.护眼元素 2.五种抗辐射食物 白领丽人的补脑餐单 1.健脑元素 2.推荐补脑餐单第七  
章 特殊日子里的一生关怀 女人经期的营养护理 1.与月经周期相适应的饮食 2.行经期间的饮  
食 3.缓解经期情绪烦躁的食物 4.月经不调的食疗方法 做个健康准妈妈 1.孕妇所需营养  
2.临产前营养推荐 让女人轻轻松松坐月子 1.产妇的饮食原则 2.适合产妇进补的营养食物  
哺乳期母亲营养 1.哺乳期乳母所需营养 2.哺乳期的膳食安排 3.哺乳期需避免的食物 更年  
期女性营养 1.更年期女性的营养需要 2.女性更年期饮食养生要点 3.更年期的女性要“挑食  
”

<<改变女人一生的营养计划>>

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>