

<<食色添香>>

图书基本信息

书名：<<食色添香>>

13位ISBN编号：9787801839084

10位ISBN编号：7801839080

出版时间：2008-1

出版时间：航空工业出版社

作者：范姝岑,郑垦

页数：183

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>

<<食色添香>>

内容概要

现如今，大部分女性都在过着年龄透支的日子。
十几岁的年龄二十几岁的容颜，到了二十几岁就已经变成面黄肤糙的“黄脸婆”。
怎样才能摆脱这些苦恼？
看了《家庭经典健康食谱·食色添香》，你就会知道！
130条超人气美容小秘密，成就极品精致女人；260道漂亮女人的养颜、乌发、纤体、滋补日常美味！
《家庭经典健康食谱·食色添香》针对女性非常在意的皮肤、头发、身材、内分泌等问题进行了详细的分析和解读。
你可以通过有趣的小测试了解自己的肤质、发质、身材和健康状况，然后按照各种类型的指导方法进行护理和保养。
《家庭经典健康食谱·食色添香》还针对困扰女性的一些常见问题提供了小偏方，比如怎样消灭讨厌的痘痘和烦人的斑点。
如何轻松度过每月麻烦的那几天，以及怎样健康减肥、排毒。
美女们赶快行动起来吧！
让《家庭经典健康食谱·食色添香》成为你扮靓的宝典，让美食成为你最好的化妆品！

<<食色添香>>

书籍目录

第1章 肤如凝脂肌肤的养护皮肤类型自己测春季护肤之滋润篇春季护肤食单夏季护肤之防晒篇夏季护肤食单秋季护肤之补水篇秋季护肤食单冬季护肤之特护篇冬季护肤食单美肤食谱集锦红颜食谱嫩肤食谱保湿滋润食谱问题肌肤的饮食之道去痘食谱经典去斑食谱简单美食防皱纹简单美食防皱纹电眼美女食谱第2章 秀发飘飘解读丝丝秀发吃出飘飘秀发细心呵护秀发不再是少年“白头翁”经典乌发食谱第3章 告别“太平公主”——丰胸你的胸部够美丽吗爱护我们的双乳饮食丰胸法粉红丝带，让女性远离乳腺疾病经典丰胸食谱第4章 打造完美身材，享“瘦”之美你需要减肥吗吃饱吃好，身材窈窕经典瘦身食谱第5章 女性的调养，特别的爱给特别的你“冰美人”的调养驱走寒冷的食谱经期的调养经期的补血食谱痛经的食疗产后的调养产后调养食谱更年期的调养更年期调养食谱第6章 排出毒素，一身轻松看看你中毒有多深排毒方法大比拼体内毒素的“清道夫”自制排毒美食排毒食谱第7章 完美细节，精致女人皓齿美丽宣言健齿美食红唇美丽宣言纤手美丽宣言足浴

<<食色添香>>

章节摘录

插图：

<<食色添香>>

编辑推荐

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>