

<<饮食美容装扮>>

图书基本信息

书名：<<饮食美容装扮>>

13位ISBN编号：9787806512050

10位ISBN编号：7806512055

出版时间：2003-1-1

出版时间：羊城晚报出版社

作者：孙洁

页数：395

字数：260000

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>

<<饮食美容装扮>>

内容概要

在“民以食为天”的国度里，我们对饮食“情有独钟”，我们不曾忘记饮食保健、饮食均衡对于健康生活每一天的重要性；在美容的世界里，追求者以女性为最，为了让这份美的世界得以延伸，她他在默默地在守候、在追求……装扮全现着我们的品味与追求，大方、得体的装扮可以让您“精神百倍，形象完美”，让人刮目相看。

《饮食美容装扮》一书全方位、多角度地分析了“食不厌精 脍不厌细”“佛要金装 人要衣装”“淡妆浓抹 秀美无匹”。

饮食部分告诉您怎样科学安排膳食实现营养平衡，达到“饮食保健，百病不侵，延个益寿”的目标；美容部分告诉您爱美之心人皆有之的人们美容新知、美肤护肤、丰乳隆胸、手足美容、缔造窈窕、美发护发等科学方法，让你的美梦成真；装扮部分告诉你男女装扮诀窍、时尚对服饰的影响、理想的服饰形象塑造、女子穿着艺术等，让你的装扮不再是烦事。

<<饮食美容装扮>>

书籍目录

上篇 食不厌精 脍不厌细 第一章 饮食、营养、健康 第一节 饮食概述 第二节 饮食与营养 第三节 饮食与健康 第二章 实用家常食谱 第一节 米面小吃类 第二节 蔬菜素食类 第三节 禽畜类 第三章 美味家常汤谱 第一节 蔬菜粮食类 第二节 畜肉类 第三节 禽蛋类 第四节 水产类 中篇 淡妆浓抹 秀美无匹 第一章 美容入门 第一节 美容基础 第二节 美容新知 第二章 美肤护肤 第一节 认识皮肤 第二节 皮肤保养 第三章 丰乳隆胸 第一节 胸部美容须知 第二节 胸部美容新法 第三节 乳房保养戒与忌 第四章 手足美容 第一节 怎样保持手部美 第二节 使玉腿更健美的方法 第五章 缔造窈窕 第一节 关于肥胖 第二节 健康有效的减肥方法 第六章 美发护发 第一节 怎样整理秀发 第二节 如何保护你的秀发 第三节 美发要点 第七章 靓丽化妆 下篇 人要衣装 佛要金装 第一章 装扮入门 第二章 装扮品味

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>