第一图书网, tushu007.com

<<美味营养果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<美味营养果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787807058489

10位ISBN编号：780705848X

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代出版社

作者：丽娜

页数：67

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

第一图书网, tushu007.com

<<美味营养果蔬汁>>

内容概要

女人最美丽的状态，莫过于健康身体带来的容光焕发，这不是任何昂贵脂粉可做出来的。
但生活上的种种坏习惯，如睡眠不足、多吃煎炸油腻的食物等等，会令人们的体内累积毒素，弄得皮肤敏感、粗糙、长满恼人的痘痘，甚至会导致小腹胀满、身体浮肿…… 想要做个健康窈窕的美人，就要及时清除体内毒素。
如果这个时候你还没找到解决方法，那就太糟糕了！
最天然、没有副作用的排毒美容法，莫过于多喝蔬果饮料。
果蔬汁所含的维生素C和果胶可以使皮肤美白、消除脸部的黑斑和雀斑，还有滋润肌肤、除皱养颜的功效，是一种天然的皮肤调色剂，是柔润、舒缓、保护、防止肌肤干燥的精华。
果蔬汁不仅能使肌肤容光焕发，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢。
从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。
丰富的纤维素和维生素同时可以促进肠胃消化功能、帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。
部分果蔬还具有利尿祛湿、消除水肿的功效。
如今大行其道的健康丰胸法，同样少不了果蔬的踪影。
试一试美胸果汁饮，会让你有意想不到的效果哦。
喝果蔬汁也有不少的讲究，各种水果蔬菜的保鲜以及合理搭配可是非常重要的。
现在，就向爱美的女士们公开如何拥有靓丽容颜和窈窕身姿的果汁搭配。
秘方”，让我们一起找到这个最流行的美颜好伙伴，享受最有魅力的时鲜生活，做个容光焕发、凹凸有致的果汁美人吧！

第一图书网, tushu007.com

<<美味营养果蔬汁>>

书籍目录

Part 1 纤体美颜从果蔬汁开始 一、果蔬汁，优点多 二、45种水果热量排行榜 三、开始动手做果汁Part 2 美味又美颜 一、果汁的美容营养素 二、明星果汁美容山海经 三、养颜美容果汁DIY 1.美白润颜 樱桃苹果汁 柳橙木瓜牛奶 胡萝卜柳橙汁 番茄柠檬汁 西瓜番茄汁 番茄哈密瓜汁 2.光滑肌肤 草莓益力多 苹果柠檬汁 薄荷香柠汁 苦瓜蔓越莓汁 3.排毒养颜 柠檬黄瓜汁 多纤综合水果汁 芭椒汁 西瓜汁 草莓圆白菜汁 4.祛斑除痘 葡萄柚香蕉优格 山药莴笋汁 无瑕梨橙汁 柠檬芦荟露 哈密瓜果露 5.抚平皱纹 酪梨青春露 葡萄柚苏打Part 3 喝出完美身形俏佳人 一、水果的纤体营养素 二、明星果汁纤体心得 三、自然美体果汁亲体验 1.排毒享“瘦”果汁 哈密瓜优格 火龙果柠檬汁 蜂蜜苹果汁 2.高热量窈窕果汁 鲜柿汁 番茄小黄瓜柠檬汁 奇异果汁 3.祛除水肿肥胖果汁 香蕉番茄牛奶汁 西瓜菠萝汁 芹菜胡萝卜瘦身汁 4.消灭“小腹婆”果汁 双柚汁 香梨蛋蜜汁 热带百香菠萝汁 5.修长美腿果汁 粉红苹果番茄汁 西瓜橙子汁 番石榴西芹汁 6.丰胸果汁 蜜桃蜂蜜汁 瓜瓜泡泡汁 芒果木瓜汁

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<美味营养果蔬汁>>

编辑推荐

《美味营养果蔬汁》主要内容：养颜果蔬汁DIY，喝出水嫩光洁肌肤！
每日1杯超低热量健康饮品，轻松享“瘦”紧致曲线！
你的果汁美容专家，国际营养协会推荐的天然美容瘦身活体果蔬汁餐单。
30款靓肤果蔬汁，打造水嫩天然美人水润、美白、祛斑除痘、抗皱、排毒养颜、光滑肌肤胡萝卜柳橙汁／柳橙木瓜牛奶／番茄哈密瓜汁／樱桃苹果汁／哈密瓜果露／无瑕梨橙汁／山药莴笋汁／葡萄柚香蕉优格／多纤综合水果汁／柠檬黄瓜汁／酪梨青春露／薄荷香柠汁／苦瓜蔓越莓汁／柠檬芦荟露……20款超低热量美体瘦身果蔬汁，美味又享“瘦”排毒、减脂、祛除水肿、修长美腿、消灭小“腹”婆火龙果柠檬汁加合密瓜优格／蜂蜜苹果汁／番茄小黄瓜柠檬汁／奇异果汁／鲜柿汁／粉红苹果番茄汁／西瓜橙子汁／番石榴西芹汁／香蕉番茄牛奶汁／西瓜菠萝汁／芹菜胡萝卜瘦身汁／热带百香菠萝汁／香梨蛋蜜汁／双柚汁……特效美胸果汁，让胸部线条——UP!UP!UP!蜜桃蜂蜜汁／芒果木瓜汁／瓜瓜泡泡汁……45种水果热量排行榜，果蔬热量、营养大揭密，让你轻松掌握脂肪的遥控器！
国际营养协会、营养专家力荐美颜纤体果蔬汁配方，数十款超低热量美味营养饮品制作全过程！

第一图书网, tushu007.com

<<美味营养果蔬汁>>

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