

<<美肌食>>

图书基本信息

书名：<<美肌食>>

13位ISBN编号：9789861360805

10位ISBN编号：9861360808

出版时间：2006年5月

出版时间：如何出版社

作者：堂娜,堂娜,唐娜,许美雅

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>

## <<美肌食>>

### 内容概要

年屆40的娜，膚質始終保持水嫩晶瑩，除了練YOGA，到底還有哪些祕方讓她幾乎沒有一絲皺紋？

答案就是 美肌食！

瑜伽女王娜VS. 長庚紀念醫院營養師 許美雅萬元的保養品 不如吃對的食物簡單好吃 徹底調理體質 明天開始這樣吃 美肌食VS.美肌瑜伽 讓你從內而外散發無限美麗美肌食，就是「吃出美麗健康膚質的食物」年屆不惑之年的娜，膚質始終保持水嫩晶瑩，羨煞不少貴婦和美眉，大家都很好奇，除了練瑜伽讓她保持窈窕體態之外，到底還有哪些祕方讓她沒有一絲皺紋？

答案就是「美肌食」。

娜不藏私的將27道美肌食譜公開，並有專業營養師詳細解說及分析與美肌相關的營養素、飲食攝取方式等。

再搭配娜獨門6招美肌瑜伽，幫助您有效淨化體內、活化肌膚、促進代謝，讓您從內而外散發自信的動人神采！

## <<美肌食>>

### 作者简介

瑜伽女王 坰娜VS.长庚纪念医院营养师 许美雅 合著

作者坰娜

1986年，坰娜以当红新人之姿发行首张专辑「告别临界」、演出第一部电视连续剧「还君明珠」，并跨足大银幕。

两年後，她荣获日本CBS/SONY亚洲国际新人歌唱比赛冠军，开启进军国际歌坛之门。

在唱片方面，坰娜的专辑都有良好的成绩，「自由」更创造四十万张佳绩。

外型出众，气质特别的她，备受片商与广告商青睐，主演多出连续剧与广告。

虽然演艺工作成绩亮丽，坰娜的身体状况并不佳，尤其是十年前的一场大车祸，使她全身的骨头碎裂，内脏移位。

就算疼痛难忍，她还是不以药物，而是以超强意志力熬过。

极度繁忙的演艺工作与伴随而来的压力，使她过度透支精神和体力，甲状腺失调的问题出现了，然後，忧郁症接踵而来。

因为朋友的介绍，坰娜开始接触瑜伽，并且发现身体机能陆续恢复：除了身体越来越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深层观想，她更认识自己，感受前所未有的平静与幸福。

著有《漂亮YOGA》《漂亮身体能量YOGA》《坰瑜伽可以排压的四套奇妙瑜伽法》等

作者许美雅

专业营养师，经常于各报章杂志发表文章。

她不只是告诉你如何减重，还能教你如何吃出美丽健康的肌肤。

初为我母的她，在怀孕期间，没有被一般孕妇所担心的脸色暗黄或冒出黑斑等肌肤问题所困扰，凭着自身的专业知识，调配适当的饮食，即使身怀六甲依然神采奕奕。

生下健康宝宝后，在产后调养及饮食均衡的原则下，也让自己迅速恢复美丽体态。

首次与瑜伽女王坰娜合作出版，结合两人的美肌心得及经验与众多读者分享。

不分年龄，已婚或未婚，只要吃的正确，都能成为晶莹透亮的美人儿！

### 经历

静宜大学食品营养研究所肄业

静宜大学食品营养系毕业

现任 长庚纪念医院台北医学中心

曾任 长庚纪念医院基隆院区

长庚纪念医院林口医学中心

专业证照

中华民国专技高考合格营养师

台北市糖尿病照证网合格营养师

台北市心血管疾病防治网合格营养师

中华民国营养学会血液透析专科营养师

中华民国糖尿病卫教学会合格营养师教师

桃园县卫生局防癌种子师资

董氏基金会学生体重控制营养教育种子师资



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>