

<<五色瘦身排毒食譜>>

图书基本信息

书名：<<五色瘦身排毒食譜>>

13位ISBN编号：9789866490385

10位ISBN编号：9866490386

出版时间：2012-5

出版公司：二魚文化事業有限公司

作者：林心笛 著

页数：112

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>

<<五色瘦身排毒食譜>>

內容概要

身體要作好防護，「排毒」是非常重要的工作。
完整的排毒作用是作好整腸通便及體內細胞重建、活化與淨化的機制；亦即除了將宿便排出體外，還要提供足夠的營養素來修復腸壁黏膜細胞及受損細胞。
排毒做得好，身體自然健康而美麗！

第一部份針對身體排毒做基礎介紹，並教導讀者自我檢視體內毒素。
接著提供五色蔬菜與發芽玄米等十二種健康食材對美顏整腸的功能表，方便讀者檢索。

第二部份為食譜，分主食、沙拉、湯品、點心和飲品五大類，收錄60道菜式，教導讀者自製排毒餐。
隨後提供兩則蔬果斷食範例，讓讀者「瘦」之有道。

<<五色瘦身排毒食譜>>

作者簡介

林心笛 臺灣省嘉義縣東石鄉人。
從小愛美，小學時，不小心當選合唱團花棒指揮。
2000年 又不小心罹患腦腫瘤。
2000年 與日本立石和博士簽約，下定決心轉型做健康事業。
2001年11月 榮獲90年中華工商經貿科技發展協會【國家品質保證金像獎】 2002年3月
榮獲91年度中華民國二十一世紀經貿拓展協會【中華民國第四屆傑出企業楷模 臺灣經典人物】
2003年12月 榮獲92年度中華民國二十一世紀經貿拓展協會 中華民國第五屆傑出中小企業家【
金質成就獎】 2005年11月 受行政院行政新聞局邀請，代表臺灣出版人參加馬來西亞第五屆中
文書香世界中華文化藝術展演講。
2005年12月 受邀至澳門舉辦書香文化節 兩岸四地書展演講。
2008年04月 大眾書局&星洲日報主辦 林心笛星馬地區巡迴講座。
著作 2004年02月 【蔬菜美人 林心笛的茶湯健康傳奇】晴易文坊出版 2005年02月
【五色奇蹟 從病危到創造億萬蔬菜湯傳奇】東佑文化出版 2006年11月 【堅持 蔬菜美人
舞動生命的奇蹟】東佑文化出版 2007年11月 【5色防癌食譜&湯方】二魚文化出版
2008年12月 【糖尿病食譜】二魚文化出版 2009年6月 【食養奇蹟 5色男性更年期食補
】 現任： 中華民國樂樂棒球協會 顧問（2002年3月始） 中華能量養生研究會 主任委員
若竹兒基金會 榮譽董事（2006年3月始） 中華世界養身心靈發展協會 理事長（2006年11月
始） 常景有機生物科技有限公司 代言人

<<五色瘦身排毒食譜>>

書籍目錄

? 五色瘦身排毒美容食譜-書序? 自我檢視體內否有毒素? 美容養顏VS身體排毒? 減肥VS身體排毒? 斷食與身體排毒? 五色蔬菜與發芽玄米對美顏整腸的好處? 十二種健康食材對美顏整腸的好處
主食類? 多C涼麵? 嫩白粥? 活氣雜糧粥? 菲塔三明治 (養生蔬菜湯)? 嫩白日式泡飯? 歐風口袋麵包 (養生蔬菜湯)? 高纖淨化土司 (養生蔬菜湯)? 鮮果薯泥 (養生蔬菜湯) 沙拉類? 果香蒟蒻絲 (養生蔬菜湯)? 香蔥沙拉 (發芽玄米茶)? 輕拌蘆薈 (發芽玄米茶)? 爽脆沙拉? 桔香沙拉? 明眸沙拉? 嫩膚夏日沙拉? 豆蔻年華? 營養豆沙拉 (發芽玄米茶)? 淨腸沙拉? 羅勒蘿蔔沙拉? 歐陸風情 (養生蔬菜湯)? 抗老沙拉? 菲塔沙拉? 大根沙拉 (養生蔬菜湯)? 鮮漬時蔬 (發芽玄米茶)? 美顏南瓜沙拉? 茄紅豆腐? 高鈣潤膚沙拉湯品類? 清甜滋養湯? 紅棗美人湯? 美白去濕湯? 嫩膚湯? 豐胸滋養湯點心類? 牛奶燕窩? 活力果麥? 美膚布丁 (養生蔬菜湯)? 蒟蒻涼麵 (發芽玄米茶)? 果香優格? 薏白果麥? 補血蓮子湯? 白皙美人漿? 排毒除斑湯? 櫻桃杏仁豆腐? 紅潤麥片飲品類? 養顏果茶? 美白茶? 亮白奶露? 健膚蔘茶? 美白鮮果汁? 蘆薈滋養飲? 潤色鳳梨茶? 清熱解毒飲? 美顏潤膚茶? 纖桔茶? 美人萊姆茶? 紅顏黑棗茶? 去痘菊花茶? 蜜桃成熟時? 油切菊花茶? 金桔香椿茶週休二日蔬果斷食範例範例一範例二

<<五色瘦身排毒食譜>>

编辑推荐

本書特色 這本《瘦身排毒美容食譜》是林心笛多年來的飲食札記，記錄她在身、心、靈蛻變過程的點點滴滴，謹獻給全天下所有愛美地好朋友，衷心希望大家都能掌握逆轉時空的奇妙機緣，享受五色蔬果、發芽玄米所帶來的「副作用」——健康而美麗！

<<五色瘦身排毒食譜>>

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>