

<<专家指导美容养颜特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家指导美容养颜特效食谱>>

13位ISBN编号：9787121120374

10位ISBN编号：7121120372

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：张晔 编

页数：127

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>

## <<专家指导美容养颜特效食谱>>

### 内容概要

世界上没有丑女人，只有懒女人!美丽容颜的全部经验就是：坚持。

“坚持”真的是美丽人生的唯一法则，“坚持”微微出汗的运动，“坚持”每天8小时的熟睡，“坚持”做面膜，“坚持”食用养颜食品，美丽自然触手可及!成功也会尾随而至! 女人外表的美丽和身体内部的健康是合二为一的。

身体健了，气色会更好，情绪会更佳，自然就美丽了。

所以，女人的健康是美丽的基础，注重内调外养是打造美丽容颜的不二法宝。

本书主要教广大女性朋友如何从饮食入手，塑造美丽容颜，对女性常见病进行饮食调理，从专业营养师的角度，教会女人在不同的时候应该吃什么，怎么吃。

第1部分“你就是美丽俏佳人——美容养颜调理食谱”，提出了让女人受益一生的美颜观念，制定了有针对性的美容目标——美白、补血、抗皱、保湿、祛斑、去痘、美眼、润唇、瘦身、排毒、美发、美胸和抗衰老，针对目标各个击破，介绍了行之有效的应对策略和适合食材，还选取了功效最佳的美容菜谱，让你拥有梦寐以求的靓丽容颜。

第2部分“做个健康俏佳人——女性常见病调理食谱”。

对女性多有的月经不调、便秘、失眠、乳腺增生、肾虚、骨质疏松、更年期综合征等疾病进行具体分析，提供了改善方法和日常保养之道，推荐了合适的食材，精选了有效的防病疗病菜谱，让你轻松应对身体出现的不适。

让衰老迟来十年，让脸上没有青春痘，让便便更加顺畅，让皱纹和斑点慢慢消退，这一切都可以在长期的有效饮食中实现。

## <<专家指导美容养颜特效食谱>>

### 作者简介

张晔，女，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报刊、杂志共发表文章100余篇，主编了《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，扩大到营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》和《生活大调查》、北京科教频道《养生堂》和《科学实验室》、北京文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》、天津台《天天养生》、湖南卫视《百科全说》及网上媒体等做过专题录像节目，积极宣传落实营养常识、养生保健知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

<<专家指导美容养颜特效食谱>>

书籍目录

让女人受益一生的美颜观念Part 1 你就是美丽俏佳人——美容养颜调理食谱 美白——一白遮百丑  
补血——吃出好气色 抗皱——向皱纹说BYE-BYE 保温——女人越吃越水嫩 祛斑——做个无斑  
美人 去痘——将“战痘”进行到底 美眼——我的明眸我做主 .....Part 2 做个健康俏佳人——  
女性常见病调理食谱

## <<专家指导美容养颜特效食谱>>

### 章节摘录

插图：遗传因素：如果父母皮肤较黑或天生有雀斑、色斑，子女的皮肤颜色也会较深并易生有斑点。

紫外线照射：黑色素是存在于每个人皮肤基底层的一种蛋白质。

当皮肤接受过多日光照射时，表皮就会产生更多的黑色素颗粒，紫外线的照射会令黑色素产生变化，生成一种保护皮肤的物质，然后黑色素又经由细胞代谢层层移动，到了肌肤表皮层，形成了我们现在所看到的色斑和肤色不匀等皮肤问题。

内分泌原因：经期和妊娠期的体内性激素水平的变化，可以影响黑色素的产生。

另外，内分泌不稳定时通常引起情绪不稳定，也会间接导致色斑形成。

## <<专家指导美容养颜特效食谱>>

### 编辑推荐

《专家指导美容养颜特效食谱》：美白 抗皱 保湿 经期调养191道美容养颜特效食谱为您一一呈现147道专家推荐食谱，助你实现美丽终极目标44道对症调理食谱，驱走女性常见不适症状营养师强力推荐食谱吃出女人的靓丽容颜让女人受益一生的美颜观念打造自然健康的天然美女

<<专家指导美容养颜特效食谱>>

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>