

<<天天养颜小窍门>>

图书基本信息

书名：<<天天养颜小窍门>>

13位ISBN编号：9787501797813

10位ISBN编号：7501797811

出版时间：2010-3

出版时间：中国经济出版社

作者：梁萍 编

页数：310

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>

<<天天养颜小窍门>>

前言

“没有不漂亮的女人，只有不会打扮的女人”，这句话应该改成：“没有不漂亮的女人，只有不会养颜的女人。”现代美容及健康理念告诉我们，真正的美是一种由内而发的充满生命活力的健康之美，不是单一在皮肤上化点妆就可以了。

本书正是从这个理念出发，教会女人从各个角度重视养颜，不但要讲究化妆及化妆的生态性，更要注重滋养、调理，不但要重视内在脏器的保养，还要注意心灵精神的调理和呵护，这样得到的美容效果才是最完美的。

本书会让你不但容颜闪亮，健康也与日俱增，感谢本书的编委：李迎兵、梁萍、张俊杰、章剑锋、蒋海伦、杨建忠、杨建群、蒋敏、杨政、章程、王春红、赵菊珍、庄秀红、张磊、冯杏芬、蔡安平、杨永立、堵建锋、刘文涛、秦国英、倪红娟、颜建良等。

<<天天养颜小窍门>>

内容概要

《天天养颜小窍门》正是从这里出发，详细总结了美容养颜的各种经验和一些容易操作而且绝对有效的小技巧！

女人要从各个角度重视养颜，不但要讲究化妆的技巧和生态性，还要注意日常养护和内部调理，注意内在脏器的保养。

同时，注意心灵精神的调理和呵护，保持身心的平衡。

只有这样，得到的美容效果才是最完美的。

<<天天养颜小窍门>>

书籍目录

第一章 日常养护——美丽信物拈来 一、食物养颜最是原生态 牛奶，美容养颜最上品 香油，给你带来意想不到的美丽 黄瓜，祛斑你最好靠它 红酒，最传统的养颜圣品 蜂蜜让你与美丽握手 鲫鱼让你的肌肤弹起来 乌梅里藏着一个容颜不衰的奥秘 牡蛎肉，去皱美肤两不误 羊肉，属于女人的美容肉 大麦，最时尚的养颜佳品 一颗杏仁给你的抗衰美肤方 多食樱桃让你的肌肤更水灵 让女人身心愉悦的罗汉果茶 吃维生素为什么会美 可延长青春时光的植物雌激素 吃花粉会让自己更加芬芳 鱼鳞冻会让你美得更精巧 喝果汁是让你娇艳欲滴的好方法 好吃又养颜的家常菜 使女人更女人的养颜汤 老姜可祛除身体的寒气 春天让女人养颜的几种吃法 夏天养颜吃绿豆和兔子肉 秋天养颜要换着颜色吃水果 糯米酒是冬天进补的好东西 青春痘的食疗秘方 黑眼圈怎么处理 对付眼袋的困扰 可以治疗雀斑的食物 防治白头发的食物 消除皱纹的食物 面部扫黄的食物 二、生活习惯中世藏着养颜的妙法 女人不可过度疲劳 有热量才能漂亮 会睡的女人美到老 赖床不起，会扰乱生物钟 充足的大阳谷——上帝亲自给你补钙 给你的容颜良好的生活习惯 给家布置个好环境也养颜 适量运动会带给你自然持久的美丽 油炸食物是你美容的仇敌 三、其他日常养颜法 辐射催人老——健康保养经 让美丽枯萎的二手烟 腹式呼吸让你青春焕发 和谐性生活：特殊而无价的“美容剂” 第二章 内部调理——打造美丽底胚 第四章 美容扮靓——让美丽升级 第五章 特殊养颜——叫美丽无处可逃

<<天天养颜小窍门>>

章节摘录

插图：日常生活中，油炸食物随处可见，食用油炸食物不只是有害身体健康，还是你美容的仇敌。为什么这样说呢？

油炸食物所用油温通常在150 -300 之间，在这样的高温下，营养素很快就被破坏。

维生素C几乎完全消失，维生素B：和尼克酸损失大半，油脂中的必需脂肪酸大量损失，蛋白质的消化吸收率大大下降。

油炸食品经高温烹调会产生过氧化脂质，这是一种催人衰老的物质，常吃油炸食物会使人容颜衰老，过早生出老年斑来。

特别是油炸食物放置时间久后，过氧化脂质产生更多，吃下去害处更大。

另外，导致头屑产生的最大元凶是头皮死细胞滋生的糠秕孢子菌，而刺激性的油炸食品恰恰对了皮屑芽孢菌的胃口，会使头皮屑增产。

油炸食物不易消化，容易造成消化不良，以致引发肠胃疾病。

高温油炸可使食物中的大部分维生素A、维生素E、胡萝卜素等遭受破坏。

这些营养物质对人体非常重要，缺乏会引起多种疾病，中国人的膳食中这些营养素的含量本身就不足，食品加工中再破坏一部分，当然很容易引起营养素缺乏病了。

<<天天养颜小窍门>>

编辑推荐

《天天养颜小窍门》编辑推荐：云想衣裳花想容，能够拥有完美无瑕、健康闪亮的容颜是所有女人的梦想。

只要能够树立正确的养颜理念，实施有效的护肤方法，掌握《天天养颜小窍门》介绍的养颜小窍门，就能轻松实现梦想，拥有细腻润滑的肌肤！ br 养颜达人们最喜欢的养颜方法！

br 日常养护——美丽信物拈来，内部调理——打造美丽底胚，身心平衡——现代美丽的不二法则，美容扮靓——让美丽升级，特殊养颜——叫美丽无处可逃。

<<天天养颜小窍门>>

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>