

<<小美女食材养颜秘籍>>

图书基本信息

书名：<<小美女食材养颜秘籍>>

13位ISBN编号：9787508051222

10位ISBN编号：750805122X

出版时间：2009-5

出版时间：她品美丽课题组 华夏出版社 (2009-05出版)

作者：她品美丽课题组

页数：218

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>

<<小美女食材养颜秘籍>>

内容概要

《小美女食材养颜秘籍》内容为：让女人“吃出美丽”的天然食物养颜经。巧搭妙制，操作简单，人性化指导，贴身贴心。全面网罗美容食材，保证一个都不少。详细讲解所有美人食材的挑选、保存和最佳加工方法，让你一学会就会。

<<小美女食材养颜秘籍>>

作者简介

她品美丽课题组，涉猎时尚、保健、休闲等领域的国内知名专业团队，致力于开发女性潜能，改进每位女性的生活与幸福状态。

其团队倾力打造的《中国女人吃不胖》《28天超简单排毒》《幸福婚姻使用手册》《游刃职场使用手册》《时尚由你，风格由我》《女人养生最重要的7堂课》《都市女草寇——白领偏黑》《都市女草寇——秀逗爱情线》《瘦美人私房菜——酸甜苦辣轻松瘦》《瘦美人私房菜——成鲜奇趣轻松瘦》《我的风格我的车，女性驾驶全攻略》诸多时尚生活类精品图书，都赢得非常好的读者口碑和社会影响。

<<小美女食材养颜秘籍>>

书籍目录

第一章 美女基本营养素PART1 胶原蛋白——保湿除皱极品胶原蛋白——保湿除皱极品PART2 维生素——美丽不可或缺的清新宝贝维生素A——心灵之窗守护神维生素C——雪白肌肤的秘密维生素E——延缓衰老的高招维生素B1——能量转换站维生素B2——脂肪燃烧助剂维生素B12——血液功能好帮手维生素D——完善骨骼的手术者PART3 矿物质——完美人体总指挥钙——完美骨骼的卫士锌——火辣身材“锌”塑造氟——洁白牙齿的护卫铁——女性贫血的克星硒——美白抗癌专家碘——智慧之星PART4 膳食纤维——魔鬼身材塑造者膳食纤维——魔鬼身材塑造者第二章 素食材VS美女PART1 水果护卫——美的使者苹果——名模的情人草莓——红润肌肤的佳品枣——天然维生素集中营蓝莓——黑眼睛的呵护者柠檬——美白润肤大使西瓜——天然遮阳伞葡萄——美丽守护神樱桃——青春小护士芒果——瘦脸瘦身的秘密武器香蕉——玉女瘦身专家桑葚——乌发明目的新宠木瓜——清体之美果甜橙——美白急先锋猕猴桃——强力美白之王山楂——胭脂果PART2 蔬菜丫头——贴心伴侣南瓜——天然减肥素土豆——皮肤的天然安抚剂黄瓜——排毒高手魔芋——肌肤锁水专家木耳——补益气血的好帮手苦瓜——瘦身除粉刺顾问芹菜——胃肠清道夫香菇——控制体重的秘密武器韭菜——排毒养颜之星海带——长寿菜番茄——天然美容王胡萝卜——滋润双眼的贴心知己菜花——抗癌明星芦荟——保湿大师菠菜——延缓衰老之星辣椒——美白高手大白菜——防癌明星芦笋——减肥去脂高手PART3 五谷杂粮专家——健美专家糯米——乡野的美容师燕麦——多面美容手花生——名不虚传的长生果黑芝麻——乌发之冠大豆——养颜之王红薯——美与健康的高级保健品薏米——生命健康之禾第三章 荤食材VS美女PART1 飞禽走兽——丰肌美颜妙品鸡蛋——艳后的美容武器鸭蛋——夏日补钙佳品鹌鹑蛋——健脑安神的好伴侣牛肉——补血养颜之佳品鸡肉——助你轻松告别肥胖鸡爪——丰胸美容良材鸭肉——世代相传的美容品兔肉——东瀛美女的偏爱猪骨——补钙丰肌不遗余力猪蹄——媲美熊掌的美容食品PART2 虾兵蟹将——补钙嫩肤护卫队虾——最常见的美容海鲜蟹——美容王牌军干贝——让肌肤如珍珠般粉嫩蚬——让肌肤光洁起来牡蛎——细腻肌肤之上品海蜇——塑身减肥的好帮手海参——延缓衰老的珍品PART3 水中游鱼——绝对“享瘦”宝贝鱼翅——名牌美容师银鱼——让青春永驻鲤鱼——除皱乌发两不误沙丁鱼——秀发护卫墨鱼——美容全能王带鱼——助你塑造完美身材金枪鱼——美容“海鸡肉”鲑鱼——美肤美目珍品第四章 调味品VS美女PART1 调塑精英——让女人“品味”美丽桂皮——助你保持苗条体形奶酪——全身美容的圣品食醋——美丽总管生姜——媲美人参的美容良材大蒜——天然抗生素红糖——时尚美容新宠橄榄油——塑身的液体黄金红酒——越饮越美丽PART2 美容花草——让女人如花绽放牡丹花——国色天香美容花玫瑰花——美化肌肤的花中之后桃花——女人之花菊花——流传已久的美容花月见草——神奇美容草薰衣草——全面护理的多面手

<<小美女食材养颜秘籍>>

章节摘录

插图：第一章 美女基本营养素PART1 胶原蛋白——保湿除皱极品胶原蛋白——保湿除皱极品美容功效
1.锁住水分，使皮肤充满光泽胶原蛋白具有良好的亲和性和保水性，能够形成皮膜，保护皮肤，具有良好的保湿效果。

它还可以增加肌肤的滋润度与柔软性，促使毛细孔收缩细致，使松弛的肌肤回复年轻状态，有效防止老化。

2.坚强支撑皮肤，远离皱纹胶原蛋白可与弹力纤维合力构成网状支撑体，为真皮层提供安定有力的支撑。

当胶原蛋白受到自由基的攻击和破坏时，就会造成结构变形，皮肤失去弹性，纹路变得明显，导致出现皱纹，皮肤松弛下来。

所以，当你适时地补充了胶原蛋白后，便可以明显地感觉到肌肤就像是充气后的皮球，通透而充满弹性。

3.消除黑眼圈、眼袋有些人的眼部组织较为松弛，有些人可能因为皮肤层薄而导致组织结构较为松弛，血液往往容易聚积在这个地方，产生黑眼圈。

使用胶原蛋白则会使肌肤结构变得较为紧致，没有缝隙，血液就不会停留在缝隙中。

眼袋则是由于眼部肌肤下垂造成的，使用胶原蛋白可以收缩下垂的眼袋组织，达到消除眼袋的目的。

4.消除脸部暗疮我们在去角质的时候加上些胶原蛋白，可以使其直接渗透到肌肤的真皮层里面去补充水分和胶原质等。

它还可以使细胞具有再生能力，让有暗疮的肌肤慢慢新陈代谢掉，使健康肌肤显现出来。

富含胶原蛋白的食材有：燕窝、鱼翅、猪蹄、皮冻、牛蹄筋、鱼皮、鸡皮和软骨等。

其中鱼类的肉质组成结构与人体最接近，是为身体组织所辨识吸收的最佳胶原蛋白。

<<小美女食材养颜秘籍>>

编辑推荐

《小美女食材养颜秘籍》特点为：最大众的食材·最简单的做法·最有效的搭配，让女人于一餐饭间焕发健康靓丽容颜。

<<小美女食材养颜秘籍>>

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>