

<<光喝果汁就变美>>

图书基本信息

书名：<<光喝果汁就变美>>

13位ISBN编号：9787538151503

10位ISBN编号：7538151508

出版时间：2007-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：朵琳

页数：105

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>

## <<光喝果汁就变美>>

### 内容概要

这是一本专门针对美肤、瘦身与保健的果汁书。

本书以现代女性的需求为出发点，介绍了琳琅满目的各式果汁，教您如何喝出漂亮的皮肤、如何喝出窈窕的身材。

书中还详细介绍了目前最红的美容圣品，将这些材料与果汁结合，让美丽升级、健康加倍。

每天一杯健康果汁，无论对健康，还是美容都有意想不到的效果。

## &lt;&lt;光喝果汁就变美&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序喝对果汁，净化身体好轻松！

三阶段果汁排毒计划  
 生机果汁的四大概念与知识  
 生鲜水果的处理与保存  
 周美肤营养果汁搭配表  
 一周瘦身果汁搭配表  
 Part 1 元气美人喝出水嫩肌肤  
 美肤美肌之粉嫩蜜桃肌  
 铁质对皮肤的益处  
 美肤美肌之电眼美人  
 维生素A对皮肤的益处  
 美肤美肌之唤醒肌肤  
 维生素B1对皮肤的益处  
 美肤美肌之唇唇欲冻  
 维生素B2对皮肤的益处  
 美肤美肌之抗敏美容方  
 维生素B6对皮肤的益处  
 美肤美肌之黑眼圈再见  
 维生素K对皮肤的益处  
 美肤美肌之白皙美人  
 维生素C对皮肤的益处  
 美肤美肌之对抗地心引力  
 维生素E对皮肤的益处  
 美肤美肌之小脸美女  
 利尿食物对皮肤的帮助  
 美肤美肌之除斑大师  
 介绍可防止黑斑生成的果汁  
 美肤美肌之抗老除皱新圣品Q10  
 Q10对皮肤的益处  
 美肤美肌之永葆青春圣品胶原蛋白  
 胶原蛋白对皮肤的益处  
 美肤美肌之保水圣品玻尿酸  
 玻尿酸对皮肤的益处  
 美肤美肌之慈禧美白圣品珍珠粉  
 珍珠粉对皮肤的益处  
 美肤美肌之自由基捕手原花色素  
 原花色素对皮肤的益处  
 Part 2 喝出窈窕健康才是目标  
 健康瘦身之膳食纤维篇  
 健康新宠儿大麦若叶  
 健康瘦身之沙拉风味篇  
 介绍沙拉风味的果汁  
 健康瘦身之甜品篇  
 介绍甜品风味的果汁  
 健康瘦身之满腹篇  
 当红瘦身法宝寒天  
 健康瘦身之清爽篇  
 清爽口感的果汁  
 健康瘦身之低热量篇  
 介绍低热量的果汁  
 健康瘦身之其他风味篇  
 介绍其他风味果汁  
 Part 3 天天喝果汁 调整好体质  
 养身保健之月经期篇  
 可舒缓月经痛的果汁  
 养身保健之头痛篇  
 可舒缓头痛的果汁  
 养身保健之手脚冰冷篇  
 可改善手脚冰冷的果汁  
 养身保健之身体疲劳篇  
 消除身体疲劳的果汁  
 养身保健之食欲不振篇  
 改善食欲不佳的果汁  
 养身保健之肠躁症篇  
 改善肠胃不适的果汁  
 养身保健之失眠篇  
 改善失眠症状的果汁  
 养身保健之更年期篇  
 舒缓更年期症状的果汁  
 养身保健之威而刚篇  
 精力无穷的果汁  
 Part 4 变百果汁 营养满分  
 营养补充之成长期篇  
 补充钙对身体的益处  
 营养补充之新陈代谢篇  
 补充镁对身体的益处  
 营养补充之高血压篇  
 补充钾对身体的益处  
 营养补充之蛋白质篇  
 补充蛋白质对身体的益处  
 营养补充之叶绿素篇  
 补充叶绿素对身体的益处  
 附录 超人气美颜水果大公开  
 明星级美颜蔬菜介绍  
 其他不可不知的重量级美颜食材

<<光喝果汁就变美>>

章节摘录

插图

<<光喝果汁就变美>>

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>