

<<变美>>

图书基本信息

书名：<<变美>>

13位ISBN编号：9787800848773

10位ISBN编号：7800848779

出版时间：2007-1

出版时间：金城

作者：石娟

页数：232

字数：200000

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>

<<变美>>

内容概要

本书是专门为爱美的女性量身定作的一本营养饮食指南，它从营养的角度，针对年轻女子爱美的特点，分别从女性最关心的话题着手，用生活化、通俗化的表述形式，全面解读营养与美容的关系，告诉你越吃越美丽的营养法则，让你由内而外散发出自信动人的美丽神采！

## &lt;&lt;变美&gt;&gt;

## 书籍目录

PART A 以营养塑美丽 吃出健康亮丽的秀发 消减痘痘大作战 吃出水嫩嫩的皮肤 巧借饮食来美脸 可以让肌肤白皙的饮食 饮食帮你调理曲线 美声亮嗓饮食来 饮食香体有可能 美丽四季有学问PART B 照应全身上下 胸部丰挺功夫得下到 玉腿修长营养不可少 腹部性感小心着“吃” 完美腰部饮食调 靓眼明眸离不开营养素 牙齿洁白更添姿色 性感唇部吃出来 科学饮食, 给你一个满意的背部 优美挺拔, 骨骼营养要注意PART C 恼人的时候 如此“吃喝”消雀斑 营养均衡防眼袋 抗衰去皱饮食来保驾 “熊猫眼”其实不妩媚 营养巧摄取, 头屑不再来 营养饮食来助眠 油脂过多, “吃喝”巧安排 皮肤干黄营养饮食才治本 缓解痛经需合理膳食PART D 喝出健康美丽来 女性美丽果汁来帮忙 一起做个“茶美人” 女人&酒, 话题多 巧饮牛奶塑美丽 “女性问题”豆浆解决 爱吃“醋”不见得是坏事 要喝汤更要女人味儿 喝粥女人更易滋补 “水做的女人”可印证PART E 越吃越享“瘦” 果品瘦身益处多多 蔬菜减肥最有保证 菌类食品小心瘦体 野生类食物瘦身不可小觑 豆、谷类食物消脂值得“小题大做” 水产品食物瘦身畅通无阻PART F 做一个排毒美人 茶饮排毒功效大 多吃蔬菜刷肠毒 “排毒工程”水果不可少 汤羹的健体美颜角色 粥出, 排毒养颜胶囊一边去

<<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>