

<<喝出水漾美人>>

图书基本信息

书名：<<喝出水漾美人>>

13位ISBN编号：9787801319104

10位ISBN编号：7801319109

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘欣

页数：198

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>

<<喝出水漾美人>>

内容概要

《喝出水漾美人》精选了八种有益身心的常见饮品，通通都是随后可得的天然材料，包括醋、酸奶、蜂王浆、水、牛奶、芦荟、蔬果汁以及茶。

解析它们的健康之源、实用常识，并提供数十种简易、自然的活力饮品食谱、以及面膜、沐浴、护发、美颜的私藏小秘方。

有事没事多喝水？

喝牛奶会胖吗？

饮用纤维饮料好不好？

针对这些似是而非的饮用观念，《喝出水漾美人》中编选了常见问题解答，详细分析正确的保养健康之道。

告诉您怎样从天然食材中补充水分，提升您的漂亮指数！

让您从里美到外，拥有水嫩的肌肤、水漾的神采，轻松成为水灵灵的美人儿！

<<喝出水漾美人>>

作者简介

刘欣，任职于台湾平面传播媒体，拥有开放的思想，乐于接受新知并勇于尝试新事物，具有独特的生活美学知识，目前积极撰写养生与健康方面的专文和书籍，期望通过经验的分享与观念的推广，让每个人都能创造属于自己的优质生活。

<<喝出水漾美人>>

书籍目录

第一章 醋一、醋是身体健康之派二、醋是青春美丽之泉健康驿站：酸溜溜的滋味一、醋的种类二、健康的食用醋三、健康醋的选择美丽秘诀：酷劲大发一、窈窕身材非梦真二、拥有水煮蛋肌肤三、白皙无暇的脸庞四、排泄顺畅气色佳五、常葆清新好口气六、烦恼狐臭看这里七、跟香港脚说再见自己动手：开心喝醋方便冷饮吧简易料理区简易美容法第二章 酸奶一、乳酸菌的威力二、生命益菌三、Bifidus菌的效用四、增加肠内的Bifidus菌的主要方法健康驿站：微酸俏佳人一、酸奶是健康活力之源二、酸奶的种类美丽秘诀：气质新美人一、酸奶与美容二、酸奶与减肥自己动手：开心喝酸奶一、自制酸奶二、制作酸奶的注意事项方便冷饮吧问与答第三章 蜂王浆健康驿站：健康一级棒美丽秘诀：年轻非梦事自己动手：开心喝蜂王浆问与答第四章 水第五章 牛奶第六章 芦荟第七章 蔬果汁第八章 茶

<<喝出水漾美人>>

编辑推荐

不吃醋只喝醋的微酸美人 一天一杯酸奶，美丽佳人更优质 比蜂蜜更高级的蜂王浆 没事多喝水，水漾女孩喝水有道 泡个牛奶浴，肌肤由里白到外 芦荟内服外敷，美丽瞬间再生
健康活力蔬果汁，喝出漂亮元气美人

<<喝出水漾美人>>

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>