第一图书网, tushu007.com

<<养生馆第6季60《健康要吃豆 >

图书基本信息

书名：<<养生馆第6季60《健康要吃豆》>>

13位ISBN编号：9787218065755

10位ISBN编号：7218065759

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民

作者：谢庆源

页数：119

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

前言

现代人崇尚自然，渴望回归自然。
因此，用天然食物来美容，特别是水果食疗美容已被越来越多的人所接受和推崇。
多食用新鲜水果，特别是饮用含有天然活性成分和维生素的新鲜果汁，更有利于人体健康和皮肤健美。
新鲜果汁在制作过程中，除去了部分较粗的纤维，浓缩了水果的精华，不会增加肠胃负担，可快速被人体吸收利用。
想要拥有美丽的曲线，又不想放弃美食和健康的朋友，不妨来试试果汁瘦身法吧！
不需要残忍的节食，也无需大量的运动，你只要坚持每天一杯鲜果汁。
两三个月下来，你会惊奇地发现：腰围越来越小，双腿越来越细，曲线越来越美！
果汁的诱惑，真是挡也挡不住。
很多人会问，这里所说的果汁是不是超市或便利店里售卖的瓶装果汁呢？
市场上售卖的果汁属于果汁类饮料，其在制作过程中，许多矿物质和维生素都已经流失，而且还加了许多糖。
如果每天喝一瓶市售的果汁饮料，其所含的高糖分会让你在一年之后增加12公斤的体重。
所以，健康的果汁应该是自制的。
本书介绍的“减肥瘦身果汁”正符合“健康、自然”的要求，而且价廉物美、疗效确切、安全可靠、制作简便。
从制作瘦身果汁的基本技巧、正确喝果汁的方法，到苹果、香蕉、柠檬、西瓜、芒果等家常水果减肥喝法，再到脸部、腰部、腹部、腿部各个重点部位的果汁减肥方法，本书都有详尽介绍。
想拥有魔鬼般的身材吗？
赶快行动起来吧！

内容概要

《养生馆：时尚小茶点（第6季）》精选出近百款精致又美味的时尚点心，供你搭配各式各样的茶茗一起享用。
从制作茶点的基本技巧，到世界各国的下午茶文化都有介绍。
通过《养生馆：时尚小茶点（第6季）》你可以轻轻松松成为时尚的茶点高手。

书籍目录

鲜榨果汁新手DIY女人的果漾生活果汁瘦身好处多自制营养果汁的十大要诀瘦身组合美味果汁木瓜牛奶汁番石榴牛奶汁黄瓜菠萝柠檬汁哈密瓜奶汁香瓜雪糕奶汁梨藕汁苦瓜什果奶西瓜奶汁木瓜酸奶10个水果减肥小贴士葡萄酸奶西瓜红酒提子椰奶冰葡萄冰绿茶红参菠萝木瓜汁木瓜生姜汁花菜柳橙柠檬汁香蕉杂果汁苹果胡芹汁蜂蜜木瓜饮纯樱桃汁鲜奶李子汁喝果汁减肥10大备忘录瘦身水果风云榜各种水果热量表瘦身纤体水果风云榜苹果三天快速减肥法粉嫩瘦身苹果绿茶苹果豆浆汁青苹果菠萝汁胡萝卜苹果汁苹果纤体汁苹果菠萝生姜汁香蕉的神奇瘦身法草莓香蕉酸奶三果香汁香蕉牛奶汁香蕉雪糕奶汁雪梨香蕉汁猕猴桃补充维生素c大瘦身猕猴桃薄荷汁猕猴桃菠萝汁哈密瓜猕猴桃汁猕猴桃柠檬汁草莓猕猴桃汁甜橙新鲜瘦身法香橙蔬菜冰橙汁巧克力冰新奇士橙汁高维c果汁常喝柠檬水给你好身材冰爽柠檬汁清热瘦身果汁活力柠檬抹茶菠萝柠檬排毒汁葡萄柠檬汁菠萝减肥又保健椰青菠萝汁菠萝奶汁菠萝岛西瓜菠萝柠檬汁西红柿健康减肥不伤身小西红柿黄瓜汁香蕉西红柿酸奶西红柿啤酒西红柿蜂蜜汁西红柿菠菜水果醋桃子瘦身法吃出好身材桃橙雪糕奶汁水蜜桃芦笋清凉汁水蜜桃柿子汁、桃子牛奶纤体汁香瓜桃子汁减肥轻身之芒果时节芒果酸奶汁芒果柳丁苹果汁纯芒果汁芒果椰子汁脸腰腹腿局部瘦最适合用来局部减肥的水果7大女星的果汁减肥餐好的饮食习惯帮你瘦脸蛋高丽菜苹果汁树莓苹果汁苹果菠萝彩椒汁卷心菜芹果汁饮食5法则让你拥有小蛮盘腰综合果汁瘦腰饮草莓混合汁养心果汁葡萄菠萝杨杏汁吃出完美小腹西红柿芹菜黄瓜汁胡萝卜果蔬汁生梨西红柿美白汁莲藕蔬果汁10天饮食法让腿变细变美西瓜果漾猕猴桃杏果汁木瓜椰奶汁西瓜橘子蔬果汁懂特圈盛传的7日水果瘦身餐白领最理想的6太瘦身法9种最经济的魔鬼瘦身法

章节摘录

插图：1.以果汁节食时，可增强肺部、肝脏、肾脏、皮肤的排泄与清洁功能，因此代谢产生的大量废物及毒素可迅速排出体外。
2.节食时，由于机体自动分解存储在体内的食物，会产生大量酸性废物，一旦人体组织中酸性过高时，容易引起疾病。
新鲜果汁供应身体碱性成分，对于平衡体内酸碱度极为重要。
3.果汁节食对于神经系统、精神状态、生理系统都有安定活化的作用。
它能促进人体激素及腺体的分泌，使人的精神状态得到改善。
4人体缺乏各种维生素或矿物质不平衡时，易引起细胞氧化，功能减弱，导致各种病状及细胞提前老化。
新鲜果汁中富含各种维生素、酵素、矿物质及稀有金属元素，这些营养成分可直接由血液吸收，维持组织及细胞间生化及矿物质平衡，加速组织痊愈或新生。
5.果汁虽然没有水果的脆度和口感，但更适合肠胃功能较弱的人饮用。
它营养丰富，饮用方便，特别容易被人体消化吸收。

编辑推荐

《瘦身鲜果汁》：缤纷果汁，帮你打造曼妙身材，既想要拥有曲线和美丽，又不想放弃美味和健康？不妨来试试瘦身法吧！

第一图书网, tushu007.com

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