

<<食物是最好的美容师>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的美容师>>

13位ISBN编号：9787507826869

10位ISBN编号：7507826864

出版时间：2007-6

出版时间：中国国际广播出版社

作者：琼莹

页数：189

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>

<<食物是最好的美容师>>

内容概要

面容的美艳，有赖对身体全面的调理与保养以及化妆品的修饰，然而许多爱美的女性，都忽略了一种最基本也是最重要的美容之道——食物营养。

本书将带领你走进食物美容的宝库，让你充分、全面地了解食物美容的天然功效，全书立足于食物美容，让你从头到脚，大到面子的美容，小到牙齿美容，细到保健美容，全方位地将美容难关各个击破。

重点对各个美容难关一一把脉，对症下药，让你从里到外彻底美容，让食物真正成为你的美容专家。

<<食物是最好的美容师>>

书籍目录

序一 美丽是吃出来的 序二 在厨房里优雅地变老上篇 色诱——时尚美容风向标 第一章 新食色美女故事 成都缘何多美女 40岁的年龄18岁的容颜 食物瘦身说我型我就型 常见食物吃出诱人 体香 我们是这样“长大”的 厨房里找回变心的翅膀 一碗蛋炒饭的魔力 爱上爱情，爱上美食 美女与美食的爱恨情仇 第二章 吃喝时尚与美容的是是非非 误区一 食物当然越新鲜越好 误区二 牛奶浴让我肤如凝脂 误区三 女性“保健品”保护女性 误区四 排出毒素，一身轻松 误区五 倾情维他命保我“好命” 误区六 每天要喝八杯水 误区七 水果替代正餐 误区八 我“型”我“素” 误区九 一切向明星看齐 误区十 痛饮药膳 第三章 秀场——吃出来的明星相 “美肤人”张曼玉独门心经 性感舒淇的偷懒奇法 陈慧琳天然食物美容法 极品美人林志玲的蜕变秘密 性感朱茵，美丽成“茵” 郑秀文把赘肉吃得片甲不留 莫（文蔚）爸爸的靓女汤 关之琳的美食驻颜绝技 刘嘉玲性感食谱中篇 妖娆——隐身厨房的美丽尤物 第四章 五谷杂粮 紫米——大米家族中的“红色娘子军” 糯米——流落乡野的美容顾问 玉米——杨丽萍的美颜秘诀 粟米——民间“代参汤” 薏米——生命健康之禾 大麦——“东方咖啡”的来源 小麦——更年期妇女的最爱 燕麦——美容多面手 黄豆——好莱坞女星的“植物肉” 黑豆——肾脏保护神 绿豆——济世之良谷 花生——名副其实的“长生果” 芝麻——补肝肾之佳谷 红薯——土人参 第五章 动物性食物 牛肉——肉中骄子 羊肉——女人离不开的“美容肉” 鸡肉——肥胖部落的福音 鸭肉——王昭君的开胃肉品 猪蹄——胶原蛋白集中营 兔肉——日本美女的最爱 鲤鱼——垂手可得的丰胸伴侣 鲫鱼——章子怡的私房菜 猪肘——让痛经远离你 墨鱼——浑身是宝 海蜇皮——肌肤“加湿器” 牡蛎肉——西方人的“神赐魔食” 带鱼——让您身材更完美 鸡蛋——埃及艳后的天然面膜 鹌鹑蛋——动物人参 第六章 植物性食物 西瓜——人人都买得起的美容瓜 苹果——世界名模的“情人” 香蕉——水果中的排毒冠军 草莓——梁咏琪的美容宝物 橙子——好色“登徒子” 猕猴桃——最平民化的美容果 柠檬——时尚女孩的美白主打歌 芒果——希望之果 桃子——天下第一果 木瓜——美白丰胸“速效药” 樱桃——世代相传的女性“美容宝典” 山楂——固体“女儿红” 白萝卜——怎么吃都可以 胡萝卜——地球村的美丽使者 大白菜——最便宜的美容菜 韭菜——春季王牌美容师 菠菜——皮肤科专家的最爱 芹菜——明星最爱的美容蔬菜 黄瓜——和皱纹说拜拜 丝瓜——作家的天然美容剂 番茄——就拿美艳蛊惑你 蘑菇——做女人挺好 山药——纯天然纤体美食 海带——秦始皇的不老药 芦荟——神奇的急救之树 黄花菜——“白骨精”的减压菜 第七章 美丽饮品和干果 白开水——最便宜的美丽饮品 豆浆——不能没有你 牛奶——天赐“完美食品” 酸奶——用途最广的美容奶 蜂蜜——金喜善的杀手锏 果汁——女人不老的秘密 花果茶——花花草草入梦来 绿茶——电脑族的“保护神” 红酒——气质美女背后的故事 红枣——让你永远好脸色 桂圆——让活力永相随 板栗——干果之王 腰果——印第安人的美丽坚果 核桃——白领丽人的智慧果 榛子——坚果之王 莲子——传统的药食上品 百合——路绽开的女人花 银耳——与人参鹿茸试比高 枸杞——东方神草 葵花子——口袋里的美丽零食 杏仁——与香妃同在 第八章 美容作料 食盐——只选对的不慕贵的 食醋——美丽“食总管” 胡椒——痛经女孩经期伴侣 黄酒——液体蛋糕 生姜——温暖你全身 大蒜——以内养外，吃 出免疫力 红糖——时尚美容新走向 橄榄油——地中海人的长寿秘密 下篇 盛宴——唇齿间开始 的美丽之旅 第九章 保养——食物里的美丽密码 这样美白最有效 这样祛斑最轻松 这样除 皱最神速 权威美发方案 经典明眸套餐 完美翘臀套餐 最科学的丰胸套餐 为数不多 的美腿套餐 十日瘦身套餐 第十章 疗养——特殊时期的美丽对策 青春期的温柔呵护 经期 食物护理 婚期一周滋养计划 流产后的美丽救护 妊娠期的美容养护 哺乳期的美丽保护 更年均食养方案 特殊症候群的食物坊

<<食物是最好的美容师>>

编辑推荐

21世纪的健康格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的心情是宁静，最好的药品是食物。

”正因为食物是我们生存立命的根本，而且对我们的健康起决定性作用，但却不花费我们额外的钱，所以这个奇妙的医药是大自然对我们的馈赠，也是造化的最好的礼物，从饮食着手解决人类的健康问题也是21世纪人类健康的真正希望所在。

“美丽是吃出来的”，在美容经济的热度持续飙升的今日，这样的美容经成了到处都能听到的声音。

为了美态，一日三餐，到底吃还是不吃？

到底该怎样吃？

这是个问题。

然而，“一百句漂亮空洞的话抵不过一件实实在在有益的事情。

”越来越多的现实让我们清醒，很多东西不过是浮华。

没有人能拒绝衰老，在光阴面前，我们所能做到的只能是——该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，唯其如此，才能让皱纹来得更晚一些。

<<食物是最好的美容师>>

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>