

<<A型女美丽养成法>>

图书基本信息

书名：<<A型女美丽养成法>>

13位ISBN编号：9787531725893

10位ISBN编号：7531725894

出版时间：2002-1

出版时间：北方文艺

作者：艾丽卡·安吉亚尔

页数：12

译者：高芑

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>

## <<A型女美丽养成法>>

### 内容概要

血型不仅与性格有关，还与体质、饮食、美丽特质密切相关。只有认清自己的血型特质，吃对食物、找到适合自己的生活方式，才能远离疲劳、压力、病症的困扰，轻松变美丽。

如今，血型热潮已蔓延美容界！

《A型女美丽养成法》作者艾丽卡·安吉亚尔针对A型血的特质，从饮食、美肤、减肥、运动、压力、体质、疾病、睡眠等方面为A型女开出特别的美丽、健康处方笺，并在《A型女美丽养成法》中首次披露A型女明星的美丽秘籍，让A型的你“由内而外”变美丽。

## <<A型女美丽养成法>>

### 作者简介

艾丽卡·安吉亚尔，出生于澳大利亚悉尼。

日本环球小姐公司(MUJI)营养指导师。

从2004年开始为日本环球小姐的选手们进行营养指导，其中包括知花库拉拉(2006年环球小姐大赛亚军)和森理世(2007年环球小姐大赛冠军)等选手。

提倡美丽与健康并行，重视健康饮食和生活方式，主张“由内而外焕发健康新生光彩”。

毕业于悉尼工科大学健康卫生科学专业，澳大利亚传统医药学会会员。

著有《成为世界第一美女的减肥法》，《成为世界第一美女之A型美女养成法》等。

## <<A型女美丽养成法>>

### 书籍目录

前言

序言血型与美容的关系

本书的使用方法

第一章 皮肤篇

适合A型血的美肤食品·饮食

适合A型血的美肤食品·零食

小常识1 能让你变美丽的油脂和让美丽大打折扣的油脂

专题1 比化妆品还有效的食物

第二章 身体篇

适合A型血的美肤食物·蛋白质

适合A型血的锻炼方法·运动

小常识2 艾丽卡的澳式自然美容护肤法

专题2 植物营养素，美肤必不可少的营养素

第三章 减肥篇

小常识3 血糖与美丽、衰老的关系

专题3 如何明智地判断食品成分

第四章 压力篇

小常识4 压力激素—皮质醇

专题4 艾丽卡的微笑是我的精神支柱

第五章 体质虚寒篇

实例见证1 A型血的她变美的原因之一

专题5 环球小姐的美丽身材锻炼法

第六章 疾病篇

实例见证2 A型血的她变美的原因之二

专题6 感冒时安全、不刺激的自然调节法

第七章 早晨篇

专题7 艾丽卡式清晨享受法

第八章 睡眠篇

专题8 愉悦的性生活能够延缓肌肤衰老

专为A型女提供的健康指导

专为A型女提供的健康指导·饮食篇

专为A型女提供的健康指导·运动篇

专为A型女提供的健康指导·生活方式篇

艾丽卡推荐的适合A型血的美体健康食品

后记

附录 A型女明星

<<A型女美丽养成法>>

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>