<<女性美容营养与饮食>>

图书基本信息

书名: <<女性美容营养与饮食>>

13位ISBN编号: 9787532357444

10位ISBN编号: 7532357449

出版时间:2000-11

出版时间:上海科学技术出版社

作者:蔡东联 邹多武

页数:121

字数:90000

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

<<女性美容营养与饮食>>

内容概要

本书根据女性特点,结合营养学知识,系统地介绍了有关女性美容与饮食营养的知识。 内容包括营养与美容、饮食美容、饮食减肥、中医减肥与中医及其不同生理时期女性饮食营养。 本书内容科学、新颖、实用,具有较强的针对性,可供从事饮食营养保健的专业人员以及广大女性 参考。

<<女性美容营养与饮食>>

书籍目录

前言一营养与美容(一)皮肤美容的营养素(二)常用美容食物 1、物美价廉的"美白护肤品" 2、消降皱纹的食物 3、使人眼睛明亮的营养素(三)"天然美容师"——芦荟二饮食美容(一)美容中药与美容饮料(二)饮食美容原则与美容食物的效果(三)美容药膳 1、祛斑药膳方 2、润肤增白药膳方 3、痤疮食疗药膳方 4、美发护发药膳方 5、长发生发药膳方 6、乌发养发药膳方 7、增胖药膳方三饮食减肥与中医药减肥(一)饮食减肥 1、饮食与运动相结合 2、饮食减肥原则 3、成年肥胖者减肥食谱举例 4、儿童肥胖症综合治疗方案 5、饮食减肥方法 6、饮食预防肥胖 7、常用减肥食物(二)中医药减肥四合理营养和平衡饮食(一)青春少女的饮食营养(二)白领丽人的饮食营养(三)孕产妇的饮食营养(四)更年期妇女的饮食营养

<<女性美容营养与饮食>>

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