

<<准新娘美体食谱>>

图书基本信息

书名：<<准新娘美体食谱>>

13位ISBN编号：9787534118258

10位ISBN编号：7534118255

出版时间：2002-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：郭月英

页数：75

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>

## <<准新娘美体食谱>>

### 内容概要

《准新娘美体食谱》针对准新娘将要面对的情况而精心设计，从新娘子最在乎的瘦身章切入，然后是丰胸、美颜、明目、乌发的美容要领，进而提供了增强体力、解除压力等食谱，最后是女性朋友最切身的月经周期问题，并为即将为人妻者提供有益鸾凤和鸣和新配方，从头到尾兼顾新娘的生理、心理两个方面。

有了这《养生食谱系列：准新娘美体食谱》，就可以针对个人所需，在短短3-6个月之内，再造崭新的身心环境。

<<准新娘美体食谱>>

书籍目录

一、瘦身篇甜橙茴香瘦身粉西芹鸡肉沙拉蛤蜊肉炒丝瓜藕炒银芽二、丰胸篇丰胸精油乡村松饼花生炖猪蹄木瓜炖鱼豆浆红枣麦片粥三、美颜篇深层洁肤面膜番茄片、水果沙拉黄芪醉鸡美颜豆腐煲薏仁炒饭、杏仁奶茶四、明目篇亮丽敷眼方杞菊蒸鱼参杞鸡汤木耳烩鸡肝决明子茶、枸杞炒饭五、乌发篇椰子油护发霜黑豆煮干贝黑木耳肉丸冬瓜汤首乌卤牛腩芝麻球六、解除压力篇松弛芳香精油钩藤香附卤猪心金针排骨汤小麦红枣粥玫瑰花茶、冻七、增强体力篇快乐沐浴油烤山药泥归芪炖鸡人参茶红糟羊肉八、调经篇催经精油姜泡麻油鸡姜归羊肉猪肝炒菠菜参枣茶、姜茶九、迎接新婚夜篇激情精油虫草炖鸭蒜味牡蛎黄精煨海参材料介绍

## <<准新娘美体食谱>>

### 媒体关注与评论

书评当新娘子，是女性朋友一生中最喜悦也是最惶恐的时刻。

为了迎接这美妙时刻的来临，尤其是要在有限的时间内调整好自己的身心状态，竭尽所能做好最完善的准备。

物质方面的准备并不难，难的是如何有效调节身心，在关键时刻将自己最美丽和健康的一面呈现在众多的亲友面前。

## <<准新娘美体食谱>>

### 编辑推荐

本书针对准新娘将要面对的情况而精心设计，从新娘子最在乎的瘦身章切入，然后是丰胸、美颜、明目、乌发的美容要领，进而提供了增强体力、解除压力等食谱，最后是女性朋友最切身的月经周期问题，并为即将为人妻者提供有益鸾凤和鸣和新配方，从头到尾兼顾新娘的生理、心理两个方面。有了这本书，就可以针对个人所需，在短短3-6个月之内，再造崭新的身心环境。

<<准新娘美体食谱>>

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>