第一图书网, tushu007.com

<<果蔬美容轻松做>>

图书基本信息

书名：<<果蔬美容轻松做>>

13位ISBN编号：9787538438499

10位ISBN编号：7538438491

出版时间：2008-8

出版时间：食物养生保健促进会 吉林科学技术出版社 (2008-08出版)

作者：食物养生保健促进会 编

页数：191

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

第一图书网, tushu007.com

<<果蔬美容轻松做>>

内容概要

“爱美之一已、人皆有之”，谁不希望拥有光洁美丽、青春长驻的容颜呢？
正因为如此，形形色色的的护肤品才层出不穷，轮番上市，你方唱罢我登场，让人眼花缭乱。
有人甚至不顾危险采用激光手术、服食各种药物等方式让自己“美”起来，但其结果却很让人担忧，事实上，这方面的负面报道也层出不穷。
果蔬美容是近几年热度不断飙升的美容方法之一，是一种非常实惠、四季均有、美容效果显著的美容方法，更重要的是，这些水果和蔬菜就是我们身边最常见的，水果的味道鲜美，如果你不喜欢香蕉，还有苹果；不喜欢苹果，还有西瓜；不喜欢西瓜，还有哈密瓜……蔬菜的种类繁多，营养丰富……果蔬有无数个品种，总有几款美容方式适合你，让你心仪。
《果蔬美容轻松做》通过对各种果蔬的性状、营养成分、美容功能等方面的分析，不但精选200多种对容颜有各种效用的食谱，让你吃出水嫩、吃出靓白，还精选了100多种有美白、祛斑、水嫩肌肤功效的面膜，让您在品尝美味的同时，更达到美丽容颜的目的，通过简单易行的美容方法，做自己最好的美容师。
世上没有丑女人，只要善于美丽，你就是最有魅力的女人。

<<果蔬美容轻松做>>

书籍目录

果蔬——天然的美容佳品皮肤为什么需要美容营养素对皮肤的影响水果一滋补五脏养容颜吃水果可排毒养颜身体各部位对水果有特定需要食用水果要考虑时间吃错水果损健康水果美容的注意事项蔬菜的性状蔬菜的营养蔬菜的养颜功效蔬菜生吃美容益寿蔬菜颜色影响美容效果根据体质吃蔬菜合理饮食与养颜全天保湿美肤养颜美白容颜妙法不做“斑”点女人果蔬的美容妙用水果的美容妙用红颜不老之苹果苹果的特性苹果中的营养药理功效食用禁忌美容妙用靓丽容颜→用苹果牛奶汁苹果酸奶面膜苹果鸡蛋蜂蜜糊靓丽容颜→食苹果炖鱼苹果雪梨煲排骨苹果圈苹果饼苹果生菜酸奶汁苹果鸡球红颜不老之柠檬柠檬的特性柠檬中的营养药理功效食用禁忌美容妙用靓丽容颜→用柠檬小麦粉面膜柠檬浴柠檬片柠檬酒柠檬芦荟汁柠檬奶酪膏柠檬蜂蜜水柠檬橄榄燕麦糊靓丽容颜→食溥荷柠檬茶酸甜柠檬鸡片柠檬鸡蛋咖喱冻柠檬两红柿汁红颜不老之梨梨的特性梨中的营养药理功效食用禁忌美容妙用靓丽容颜→用梨奶酪靓丽容颜→食红消炖梨梨子柳橙汁白果牛奶菊梨汤酪梨芋头粥红颜不老之樱桃樱桃的特性樱桃叶，的营养药理功效食用禁忌美容妙用靓丽容颜→用樱桃汁樱桃蛋清面膜靓丽容颜→食樱桃香菇炖山药银耳樱桃粥樱桃冰咖啡银耳樱桃羹红颜不老之西瓜西瓜的特性西瓜中的营养药理功效食用禁忌美容妙用靓丽容颜→用西瓜泥面膜两瓜皮面膜西瓜鲜奶膏靓丽容颜→食西瓜皮汤……附录　面部美容法轻松打造魅力女人

章节摘录

插图：果蔬——天然的美容佳品皮肤为什么需要美容拥有白净娇嫩的肌肤是值得炫耀的事情，但是，由于年龄增大、生活习惯和新陈代谢的变化等原因，比如，进食虾、蟹、豆类、核桃等富含锌、铜、铁的食物，这些金属元素能够直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸、酪氨酸酶等物质的数量；紫外线刺激皮肤中的黑色素，造成皮肤变黑、老化、产生皱纹；氯奎等药物对黑色素具有很强的亲和力，能够加重肤色黑变……正是上述众多的原因导致皮肤粗糙、发黑、发黄等现象的发生，影响了人体的健康和整体的美感。
因此，有效防止黑色素的沉淀，恢复肌肤的白皙、柔润、爽滑和弹性就成为了当今众多女性刻意追求的事情。
经常有人说：“我试过很多让肌肤变白的方法，可是，却总觉得皮肤白得不够彻底。
”其实，其中的原因就在于选择的方法不对头，因为美肤也要有针对性，不同的肤质要选择不同的美白方式。

<<果蔬美容轻松做>>

编辑推荐

《果蔬美容轻松做》由吉林科学技术出版社出版。
自己动手做，美容就这么简单，就这么容易。
51种果蔬的美容妙用，是所有女人的最爱，省钱省时，安全方便；100多款美白、祛斑、排毒、补水等功效的面膜；200多种养颜有术的食谱，让你轻松出种青春永驻的表现靓丽容颜附赠，超值面部美容术、按摩操、保健操，给你与众不同的美丽。
有些女人，她们懂得品味，有些女人，她们懂得妩媚，有些女人，她们懂得优雅，有些女人，她们懂得精致，有些女人，她们懂得浪漫，有些女人，她们懂得美丽。
普通的水果和蔬菜都是最好的美容品，利用我们身边的东西，轻松做个美丽的女人，收到的效果一定意想不到。

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