第一图书网, tushu007.com

<<女人的美丽是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<女人的美丽是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787802224438

10位ISBN编号：7802224438

出版时间：2007-1

出版时间：中国华侨

作者：佳薇

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

<<女人的美丽是吃出来的>>

内容概要

国际营养学专家曼格尔斯博士认为：素食者更健康，也更美丽。
所谓素食，是指膳食的构成以植物性食物为主。
对于女性而言，食素更有助于排毒养颜和减肥。

进食有了饱感已经是进食过量的信号，过量进食不仅直接影响体重，还会影响皮肤吸收营养，降低皮肤抵抗能力，出现过早老化。

女人的美丽是这样吃出来的：有准备地吃，有选择地吃，有节奏地吃，有心地吃，有调养的吃。

本书有对日常生活中常见食材美容养颜效果的介绍，有让食物养颜护肤与好吃兼得的烹调方法的指点，也有结合明星养颜对女性美容观念的引导，是女性朋友手边必备的饮食美容顾问。

<<女人的美丽是吃出来的>>

书籍目录

第一章 女人的容颜的确跟吃有关
一、皮肤之美多半在“养”
1.食物能够改变你的肤色
2.食物的酸碱性跟肤色有直接关系
3.要了解与美丽有关的各种营养素
4.不同类型皮肤应有不同的吃法
5.饮食排毒让你达到由内而外的美丽
二、别让饮食方面的误解毁了你的美丽
1.喝水美容并非多多益善
2.完全的素食对美丽有害
3.维生素应补但不可滥补
4.要认识到排毒的副作用
第二章 日常饮食造就美丽容颜
一、五谷杂粮的美容功效
1.大米
2.黑米
3.糯米
4.玉米
5.粟米
6.薏米
7.小麦
8.大麦
9.燕麦
10.黄豆
11.绿豆
二、蛋奶类食品的美容功效
1.鸡蛋
2.鹌鹑蛋
3.牛奶
4.酸奶
5.炼乳
6.奶酪
……
第三章 不同吃法有不同的美白养颜效果
第四章 美体塑形也要靠饮食帮忙
第五章 黑亮的头发也是吃出来的
第六章 认识到健康与美丽的关系

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