

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

图书基本信息

书名：<<气色何来-会吃的女人美如花>>

13位ISBN编号：9787811201895

10位ISBN编号：7811201895

出版时间：2008-3

出版时间：汕头大学出版社

作者：王鹏

页数：272

字数：369000

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>

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

内容概要

本书针对不同年龄、不同时期女性的生理特点，精选了近300例具有润肤养颜、祛斑增白、祛皱抗衰、乌发美发等功效的营养食谱。

在保证其营养合理、膳食平衡的同时，力求变换花样，调剂口味，让你在愉快的烹制过程中，既能享受到佳肴的美味，又能获得如花容颜的妙方。

书中有针对性地推荐大量美容功能美食的制作方例，从中医学和现代医学两个方面阐述了每款功能美食的美容健身机理，并详细地介绍了该食品的性味功能特点、所含营养成分、具体制作过程及食用方法等，是关爱都市女性健康饮食的美容宝典。

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

书籍目录

营养价值篇 第一章·明星教你如何生活 布兰妮：“小甜甜”如何拥有曼妙性感的身材 张曼玉：“美肤人”独门心经 舒淇：性感美女的懒人保养秘诀 刘亦菲：拥有曼妙曲线的瘦身食谱 林嘉欣：丰韵性感之绝技 林志玲：极品美人的蜕变秘密 关之琳：大眼美女的美食驻颜绝技 郑秀文：让赘肉片甲不留 朱茵：如何美丽成“茵” 第二章·女人美丽的源泉来自营养 吃坚果让你变得更美丽 牛奶让女人美得与众不同 “粮”全其美，慧眼识杂粮 每日吃蔬菜能美容 水果，食物中的美丽密码 做个水灵灵的女人就这么简单 恋上矿物质，做美丽女人 与维生素的美丽之约 第三章·吃喝时尚与美容的是是非非 误区一：食物一定要吃最新鲜的 误区二：为了塑身，水果代替正餐为最好 误区三：保健品是女人健康与美丽的大救星 误区四：为了美丽，脂肪可千万别沾 误区五：倾情维生素保我“好命” 误区六：蔬菜生吃比煮熟吃更有营养 误区七：节食会使自己更苗条 第四章·适时而食，做个四季美女很简单 春季养好女人血，菠菜是首选 春燥的“火气”，可以这样吃掉 春季多吃胡萝卜，皮肤细嫩又润滑 狙击“春困”，食物来帮忙 夏季一碗绿豆汤，解毒去暑赛药方 夏季食苦瓜，养血去暑又明目 夏季饮食莫落入陷阱 养肺除“秋燥”，水果挑着吃 秋季美容注重饮食调理 冬吃萝卜夏吃姜，百病不生颜不老 冬季打响一场皮肤抗旱的持久战 冬季，女人要吃最养颜的食物 体质进补篇 第五章·五脏健康，容颜才美 五脏健康，容颜才美 脾胃两旺，女人才美得自然 肺清气顺，女人才更美 永远做个“肾气灵人”的女人 养肝护肝，统领女人健康全局 保养胆脏，维护人体的杀毒系统 第六章·气血充盈的女人才更美丽 血，以奉养身，莫贵于此 测试：你需要补血吗 补血乌发找花生 “圣药”阿胶是女人补血的良药 南瓜能排除毒素，补足女人血 告别贫血，做红润女人 第七章·命要活得长，全靠经络养 经络可以决生死、治百病 慎选食，经络自通达 要想经络通，饮食有“节”是关键 通引经络，首选丝瓜排毒养颜篇 第八章·饮食排毒，让女人身无毒素 毒素正慢慢向你侵袭吗 食物让你做个无毒女人 迷你禁食和单一饮食排毒法 饮食排毒，先要“四戒” 茶饮，让排毒养颜胶囊一边去 饮食排毒，让你一身轻松 两天排毒，激活身体的原动力 吃一顿排毒减肥的健康套餐 第九章·肤如凝脂属于会吃的女人 读懂食物中藏有的美颜精华 根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽 饮食抗痘，女性美肤新招数 食物可以抚平女人岁月的纹路 从餐桌上寻找美白护肤品 饮食让女人留住完美的纤纤玉手 果菜汁：女人美肤、不老的秘密 皮肤粗糙，这样吃让你完美蜕变 女人皮肤光洁，饮食来铸就 第十章·轻松打造明眸齿的美女 “美眉”怎能没有美眉 眼睛干涩多吃芝麻 水墨明眸的美女可以吃出来 健康饮食，让你牙好胃口好 矛盾更美丽的秘诀就是挑“食” 合理吃法，让你的美唇动人娇艳 别让眼袋“减”魅力 第十一章·这样吃让你拥有令人艳羡的秀发 给足营养，“枯木”也能“逢春” 老了，留住青丝乌发的神奇妙术 脱发的女人如何换得青丝归 吃香喝辣，让秀发不可承受之重 营养巧摄取，头屑不再来 完美护理秀发的种水果 让头发快快长的食物抗衰塑身篇 第十二章·永葆岁容颜的绝妙吃法 吃足营养，皮肤才能充满活力 脑不老，则全身不老 一日吃三枣，终生不显老 果汁：女人不老的秘密 吃富含核酸的食物，防止细胞衰老 十种食物，让你留住青春 每天坚持吃早餐，放慢衰老的脚步 常吃低热量食物，防止过早衰老 第十三章·食物瑜伽，好心情可以吃出来 饮食让你远离“过劳死” 小心，食物也会让你的心情跌落低谷 压力大？让食物来体贴你 科学饮食，让你不再抑郁 食物给你夜夜安眠，成为睡美人 吃喝是这样使你心情愉快的 第十四章·魔鬼身材，从饮食中来 巧选食物，给你一个魔鬼身材 打造完美胸部的不老术 BveBve，小肚腩 修长美腿最喜爱的营养素 内脏脂肪，不可不减 减肥新法：每天吃一顿奶粉 食物瘦身，说我型我就型 喝水瘦身，最便宜的减肥计划 咖啡瘦身，最灵验的减肥方案 特殊人群篇 第十五章·特殊时期给自己特别的呵护 饮食看年龄，女人才能更有风韵 合理饮食，让恼人的痛经远离你 粗茶淡饭营养好，孕妇不要拒绝 产后变丑不用愁，正确饮食来应对 八成产妇会走进饮食的误区 剖腹产的产妇饮食调理要特别 正确饮食，让美丽不在此时终结 更年期预防冷感症，食物来帮忙 女人会吃，美丽度过更年期 第十六章·职场丽人独特的饮食保养计划 要事业也要美丽：白领丽人的饮食安排 一日三餐吃得好，精力充沛效率高 吃健康零食，为健康加油 熬夜族抗衰老秘诀 “夜猫族”吃什么健康又美丽 时差病，调节饮食来避免 电脑一族，每天必喝这样的健康茶 玩电脑的你不能少的五种营养饮食 第十七章·会吃让你告别恼人的病痛 白带有异常，食物来对付

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙 女人不孕，饮食调养最灵验 正确饮食可以治疗女人肾虚 乳腺癌
虽可怕，但完全可以预防 赶走体内毒素，告别便秘烦恼附录·美容食谱

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

章节摘录

布兰妮：“小甜甜”如何拥有曼妙性感的身体 20岁就成为流行乐曲天后，身高1.65米，体重55公斤，最喜欢穿露脐的迷人裤，展示其性感身材的布兰妮透露出专有的瘦身秘诀。布兰妮的私人教练博比·斯特罗姆为她制订了一个饮食计划，让她始终保持充沛的精力。布兰妮每天进食5次，想吃什么就吃什么。她的座右铭是：“我想吃的时候就尽情吃，但从不过量。至于菜肴方面，应含有丰富的蛋白质，而且必须有益健康。”因此，布兰妮餐桌上最常见的食物是沙拉、笋鸡（童子鸡）、汤和水果。但这位歌后也有她的弱点：无论是乳酪丰富的比萨饼、意大利面食（包括通心粉及面条等）或快餐和巧克力，她都抵抗不了这些美食的诱惑力。还好她午餐餐桌上的碧绿爽口的沙拉能为她贪嘴的小“过失”稍加调整。同时，年纪尚轻的小甜甜，饮食方面的情况还会受到情绪的左右。当她与男友贾斯汀分手之后，由于心情欠佳，她便以食物来排解不好的心情，这段时间她几乎变成了“情绪暴食者”，幸好她能及时醒悟，没将自己性感的身彻底毁掉。布兰妮与她的私人健身教练共同度过许多时光。他为布兰妮专门制订了一个强化训练计划：每天坚持锻炼45分钟。在震耳欲聋的音乐伴奏下，练习她的舞蹈动作。这是她将演出的排练和健身锻炼合二为一的瘦身妙计。每次演出前，布兰妮都会练习踢踏舞100次，并做25个俯卧撑，以使自己的身体达到最佳状态。

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

编辑推荐

《气色何来：会吃的女人美如花》造就都市女性完美容颜的饮食必修课！
自然饮食，天然美容，做最美丽的女人！
让食物成为你的贴心美容顾问！
化妆品拯救不了你！
只有会吃的女人，才能娇美如花！
独家揭露众明星食疗保养秘笈，下一个拥有完美容颜的明星就是你。

<<气色何来-会吃的女人美如花>>

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>