

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《准新娘美体食谱》

内容概要

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。

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

《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:www.tushu111.com