

《会吃的女人最美丽》

图书基本信息

书名：《会吃的女人最美丽》

13位ISBN编号：9787538178449

10位ISBN编号：7538178449

出版时间：2013-2

出版社：辽宁科学技术出版社

页数：168

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

《会吃的女人最美丽》

内容概要

本书主要讲述了女性美容养身饮食方面的知识，详细的从养气色、职场养身食谱、润肤健齿、明眸乌发、打造曲线、不同年龄段养身等各方面的不同食谱，特别适合女性朋友做饮食参考，本书特点在于内容要点详细、符合读者需求为出发点。

《会吃的女人最美丽》

作者简介

邓亚军，女，37岁，国家二级公共营养师、高级儿童营养管理师、高级美容营养师。2003年在世健联国际教育研究院担任营养师培训办公室主任、中国营养师网儿童频道编辑、中国营养师网主编。曾经担任中国营养健康教育高峰论坛暨中国营养师年会征文大赛及配餐大赛总策划、特约记者；中国企业健康促进行动“8乘8健康绩效管理系统”课程开发部主任；2011年全国健康讲师金牌大赛执行主任。曾获得第二届中国营养师年会征文赛一等奖、第三届中国营养师年会优秀记者称号。在国家人社部教培中心任职，担任过《儿童营养管理师岗位培训教材》副主编，参与编辑的教材及书籍十余册。姓名：周宁 网名：浓咖啡淡心情 兴趣爱好：烹饪、旅游、逛街、看书、练瑜伽、看纪录片 性格：一个如猫一般安静的女人 职业：全职太太、美食达人，多家美食网站的金牌会员，美食博客点击率超千万，多次获得网络美食比赛前三名。平时活跃于报刊杂志的美食版，曾参与出版美食类图书《美食天下 E家美食》，擅长各种家常菜烹饪、韩式料理、西点烘焙。

《会吃的女人最美丽》

书籍目录

第1章 吃出神采奕奕 ——好气色，靠营养 一、补铁，精力充沛的保障 / 007 二、高镁食物赶走疲劳 / 012 三、嗜睡乏力，小心缺钾 / 016 四、能量是一切活动的原动力 / 017 五、吃出好睡眠、好气色 / 020

第2章 吃出气定神闲 ——优雅女人应该这样吃 一、心情不好怎么吃 / 022 二、吃掉职场压力，025 三、清除肠毒素，缓解紧张情绪 / 028

第3章 吃出女性智慧 ——做个聪明女人 一、女性应该如何补脑 / 032 二、三餐巧搭配，工作轻松应对 / 034 三、职场应酬，吃个低热营养餐 / 036

第4章 吃出水嫩肌肤 ——让肌肤留住青春 一、营养餐让肌肤从黯哑变通透 / 040 二、增白食谱，比增白护肤品效果更好 / 045 三、柔湿肌肤，饮食来解决 / 051 四、想要肌肤紧致细腻，应该这样吃 / 056 五、吃对食物让你成为“抗斑战痘”英雄 / 059

第5章 吃出唇红齿白 ——让你的笑容更迷人 一、美白牙齿的小卫士 / 064 二、健康润泽的嘴唇应该如何补充营养 / 073

第6章 吃出明眸善睐 ——迷人眼神也可以吃出来 一、眼睛需要哪些营养 / 078 二、吃这些食物可让眼睛明亮有神 / 079 三、远离黑眼圈、眼袋和眼角纹该怎样吃 / 086

第7章 吃出长发飘逸 ——头发的营养不容忽视 一、头发打来的营养电话你一定要接 / 095 二、柔顺黑亮的发质要靠正确的饮食 / 097

第8章 吃出健康身体 ——完美女人进行时 一、如何控制热量摄入——进餐的黄金规则 / 107 二、别让低热饮食影响营养平衡 / 110 三、正确进食，告别“太平公主”称号 / 116 四、太过骨感如何增肥 / 119 五、孕龄期应该吃什么 / 121 六、催乳丰胸，一举两得 / 126

第9章 吃出美丽佳人 ——女性一生的食疗方 一、青春期少女应该如何安排营养餐 / 131 二、“好朋友”来的那几天怎么吃 / 141 三、五行调饮食，安然过经期 / 144 四、抗衰老，熟女永恒的营养话题 / 149 五、吃对营养，悄然度过更年期 / 155

第10章 让零食“改邪归正” ——做健康零食美女 一、健康零食是白领一族的必备营养品 / 161 二、在家自制零食 / 162

《会吃的女人最美丽》

编辑推荐

邓亚军、周宁主编的《会吃的女人最美丽》主要讲述了女性美容养身饮食方面的知识，详细的从养气色、职场养身食谱、润肤健齿、明眸乌发、打造曲线、不同年龄段养身等各方面的不同食谱，特别适合女性朋友做饮食参考，本书特点在于内容要点详细、符合读者需求为出发点。

《会吃的女人最美丽》

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