

《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

出版社：中国华侨

作者：佳薇

页数：228

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

《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，有调养地吃。

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

《女人的美丽是吃出来的》

精彩短评

1、天天看这个吃饭能累死

《女人的美丽是吃出来的》

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