

《美体丰乳宜吃的食物》

图书基本信息

书名：《美体丰乳宜吃的食物》

13位ISBN编号：9787508280868

10位ISBN编号：7508280865

出版时间：2013-5

出版社：程朝晖、谢英彪 金盾出版社 (2013-05出版)

页数：215

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

《美体丰乳宜吃的食物》

内容概要

《美体丰乳宜吃的食物》根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了美体丰乳的基础知识及53种确有疗效的天然食物，并运用这些天然食物配制成419个食疗验方和菜肴食谱，包括茶剂、豆奶、汁饮、羹露、饭粥、小吃、凉菜、热菜、菜汤。《美体丰乳宜吃的食物》内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，适合广大女性朋友美体丰乳者、医务工作者和餐饮行业人员阅读参考。本书由程朝晖，谢英彪主编。

《美体丰乳宜吃的食物》

作者简介

谢英彪，男，南京中医药大学三附院名医馆教授、主任医师，从事医疗与科普创作已46年。兼任世界健康促进联合会理事长、南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人、南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问等职。曾获“全国突出贡献科普作家”等称号。程朝晖，中华全国工商联美容化妆品商会副会长，连锁经营专业委员会主任，香港朝晖美容集团、南京朝晖美容连锁有限公司董事长，香港朝晖国际美容美发学院院长，南京中医药大学客座教授，南京大学礼仪美学顾问，中国人民大学、美国南加州大学工商管理硕士，江苏省工商联美容业商会会长，曾获首届中国美容化妆品十大杰出企业家等10多项荣誉称号。主编出版《孙子兵法与美容管理》、《美容化妆与矫形》、《美容连锁：朝阳产业中的朝阳》、《现代生活宜忌全书》等著作。

《美体丰乳宜吃的食物》

书籍目录

一、美体丰乳的基础知识(一)乳房有何特点(二)乳房的内部结构是怎样的(三)乳腺发育分为几期(四)乳房的生长发育过程是怎样的(五)乳房有何生理功能(六)乳房为什么会分泌乳汁(七)青春期乳腺是如何发育的(八)月经周期对乳房有什么影响(九)妊娠期和哺乳期乳房有什么变化(十)绝经期和老年期的乳房有何变化(十一)女性各个时期的乳房如何进行保护(十二)影响乳房生理功能的内分泌激素有哪些(十三)精神及情感因素会对乳房产生什么影响(十四)如何正确选用胸罩(十五)束胸束腰有什么害处(十六)性爱让乳房更健美吗(十七)性冷淡诱发乳房疾病吗(十八)理想乳房的保养原则是什么(十九)怎样才能使乳房发育丰满(二十)如何按摩平坦的乳房(二十一)乳头内陷及乳房太小怎么办(二十二)如何做乳房健美操(二十三)如何做简易乳房健美操及瑜伽功(二十四)乳房切除后的心理调适二、美体丰乳需摄入的食物(一)猪蹄(二)猪肝(三)牛肉(四)甲鱼(五)泥鳅(六)黄鱼(七)带鱼(八)牡蛎(九)蛤蜊(十)海参(十一)章鱼(十二)鱿鱼(十三)海带(十四)虾米(十五)牛奶(十六)豆浆(十七)鸡蛋(十八)木瓜(十九)桃(二十)香蕉(二十一)苹果(二十二)樱桃.....三、美体丰乳的食疗验方

《美体丰乳宜吃的食物》

编辑推荐

为了满足女性朋友企盼乳房丰满好看的愿望，《美体丰乳宜吃的食物》从健美学、医学生理学、病理学、营养学人手，首先介绍了有关美体健胸丰乳的基本科学知识，选介了53种美体健胸丰乳宜吃的食物。按照茶剂、豆奶、汁饮、羹露、粥饭、小吃、凉菜、热菜、菜汤九大类，分为原料、制作、用法、功效。选介了419个取材方便，制作简单，价廉物美，安全有效的食疗验方，供美体丰乳的女性朋友日常选择食用，以达到美体健胸丰乳的目的。本书由程朝晖，谢英彪主编。

《美体丰乳宜吃的食物》

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