

《女人吃出你的美丽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802029804

内容简介

本书针对不同年龄、不同时期女性的生理特点，精选了众多具有润肤养颜、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。

目录

第一章 饮食护肤常识

皮肤的生理功能

皮肤的保养

不同年龄的美肤饮食类别

水嫩女人的饮食方案

不同血型的饮食护肤方法

女性养颜瘦“以血为本”

饮食规律均衡，皮肤健康美丽

饮食养颜四大基本原则

水果护肤贴不如吃

健康饮食打造纤纤玉手

电脑族饮食护肤方案

怎样吃早餐让你更年轻

以内养外美白妙方

内调的女人不会老

美容亮肤“植物奶”

长发美女的食物选择

橙子美肤的妙用

第二章 食物的护肤功能

美容养颜食物

防治皮肤病的食物

具有美白亮肤效果的蔬菜

防晒护肤食物

对皮肤最有益的食物

养颜亮肤话禽蛋

吃出美丽“醋女生

让皮肤光洁的食物

天然美白偏方

食物搭配的宜与忌

美白亮肤冬瓜子仁

美白养颜食枸杞
玫瑰花的美容功效
美白亮肤忌多盐
女人羞花闭月喝花粥
滋补养颜系列汤饮
第三章 四季美肤饮食
春季口唇保养五法
夏季常饮美容茶
秋季养颜美食
秋季饮食美肤技巧
秋日护肤养颜粥
秋藕养颜祛痘
冬季护肤的饮食要求
冬季最好的美容食法
女性冬季护肤美食
常用的冬日美容羹
冬季养颜美肤套餐
冬季美容奶
第四章 黄褐斑、痘、皱的食疗方法
第五章 青春期饮食护肤
第六章 月经期间饮食护肤
第七章 美容养颜食谱
第八章 排毒养颜抗衰老饮食

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)