

《职业女性的饮食指南》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508246253

内容简介

本书为营养专家从营养学角度，以职业女性吃出美丽、吃出健康为主题，科学阐述了职业女性养颜、美体和身心健康的饮食理念。分为职业女性养颜美体饮食篇、职业女性身心养护饮食篇、职业女性常见病饮食调理篇，分别详细介绍了青春长驻、香身美体、排毒养颜、减肥瘦身、增重丰体、排除压力、美乳丰胸、身心养护等方法。指导职业女性讲究科学膳食、合理营养，保持健美的形体，以良好的职业形象进入社会角色。全书语言流畅、观念时尚、科学性强，适合职业女性阅读。

作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家、科普作家。2000-2009任中国食疗网CEO(创办人)。现任中华自然疗法基金会主席，兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、健康中国大讲台专家委员会委员、新浪伊人风采阳光天下女人特邀专家、辽宁电

目录

上篇 职业女性养颜美体的饮食调理

一、职业女性饮食与美容

(一)营养与皮肤健美

1. 蛋白质是皮肤健美的基础
2. 胶原蛋白是保持皮肤弹性的重要成分
3. 脂类能使皮肤美艳润泽
4. 维生素是皮肤的天然化妆品
5. 无机盐和微量元素与美容
6. 膳食纤维与肌肤健美
7. 水与皮肤健美

(二)怎样吃出容颜的美丽

1. 营养与眼睛的健美
2. 美艳红唇的饮食护养
3. 音色甜美的饮食保健
4. 牙齿健美的饮食保健
5. 美丽秀发的饮食原则

(三)自然界中的美丽肌肤食物

1. 花粉是健康美容之源
2. 胶原蛋白食物——猪蹄

3. 豆浆是女人最完美的食物
4. 木瓜是美化肌肤的妙品
5. 蜂蜜是世界上最好的养颜护肤品
6. 橄榄油的特殊美容功效
7. 珍珠养颜抗衰老
8. 白木耳是润肤佳品
9. 枸杞子能留住青春美丽
10. 奇异果让你越吃越美丽
11. 小黄瓜可美白消斑
12. 苦瓜是清热美容食物
13. 土豆是天然美颜食物
14. 多吃番茄美容颜
15. 常食薏苡仁可美容轻身
16. 桃花能活血悦颜
17. 活血养颜话当归
18. 天然果蔬护肤品

(四) 常见肌肤问题的饮食疗法

1. 预防皱纹的饮食原则
2. 养颜消斑与饮食
3. 防治痤疮与饮食
4. 酒糟鼻的饮食防治
5. 皮肤粗糙的饮食调养

二、职业女性形体健美与饮食

(一) 平衡膳食与人体健美

1. 平衡膳食对各种营养素的要求
2. 适合中国女性健美膳食的最佳模式
3. 女性健美锻炼的营养需求
4. 形体健美的饮食安排
5. 保持形体健美的合理膳食
6. 适量食用脂类食物有益于健美
7. 饮食与骨骼健美

.....

中篇 职业女性身心养护及日常饮食调理

下篇 职业女性常见病的饮食保健

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)