

《轻松小品06.106道喝的保养品光喝果汁就变美》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年08月01日

开本：大16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538151503

丛书名：轻松小品；06

内容简介

《光喝果汁就变美》专门针对美肤、瘦身与保健的果汁书。本书以现代女性的需求为出发点，介绍了琳琅满目的各式果汁，教您如何喝出漂亮的皮肤、如何喝出窈窕的身材。书中还详细介绍了目前最红的美容圣品，将这些材料与果汁结合，让美丽升级、健康加倍。每天一杯健康果汁，无论对健康，还是美容都有意想不到的效果。

目录

推荐序

喝对果汁，净化身体好轻松！

三阶段果汁排毒计划

生机果汁的四大概念与知识

生鲜水果的处理与保存

周美肤营养果汁搭配表

一周瘦身果汁搭配表

Part 1 元气美人喝出水嫩肌肤

美肤美肌之粉嫩蜜桃肌

铁质对皮肤的益处

美肤美肌之电眼美人

维生素A对皮肤的益处

美肤美肌之唤醒肌肤

维生素B1对皮肤的益处

[显示全部信息](#)

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)