

《肌膚排毒聖經：8週美肌飲食淨》

图书基本信息

书名：《肌膚排毒聖經：8週美肌飲食淨化法》

13位ISBN编号：9789866444074

10位ISBN编号：9866444074

出版时间：2009

出版社：蘋果屋

作者：Fischer, Karen

页数：384

译者：何敏綺

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.tushu000.com

《肌膚排毒聖經：8週美肌飲食淨》

內容概要

不必花大錢雷射除斑，8週換膚排毒法！
體內毒素太多，皮膚當然會不好！本書為你揭開肌膚的祕密。
你有異位性皮膚炎、濕疹、青春痘、頭皮屑的煩惱？
你會分辨「好食物」和「壞食物」嗎？
吃對的食物，皮膚問題一次搞定！
112道美容排毒餐，只要短短2個月，你的肌膚就能煥然一新！

本書特色

- 1 「好食物」和「壞食物」通通告訴你
十二種護膚食物：蘋果醋、酪梨、蕎麥、深綠色蔬菜、魚、亞麻籽和亞麻籽油、卵磷脂細粒、檸檬、海帶、薑黃等，都有修復肌膚的功效。白麵、白吐司、乳製品、紅肉等，容易誘發過敏，盡量少吃。
- 2 皮膚問題，一次搞定
本書將一般常見的皮膚病，如濕疹、皮膚炎、青春痘、頭皮屑、玫瑰疹等，皆提出預防及日常生活應對之道，作者自小皮膚疾病纏身，對各種皮膚問題都有獨到有效的解決方法。
- 3 風靡歐美的「體內淨化指南」
體內循環如果不好，擦再多的保養化妝品也是惘然。本書介紹的『8週美肌排毒飲食法』明確幫你安排每天早、中、晚餐，該怎麼吃，哪些食物暫時不要吃，讓你的肌膚可以在八個星期後煥然一新！從體內保養肌膚才是王道。
- 4 隨書附贈112道護膚排毒食譜
美味抗氧化沙拉、抗老化蔬菜大骨湯、牛肉大麥湯、去斑點護膚果汁、蘋果omega美顏汁等，本書附贈112道果汁、早午晚餐、點心、醬料等食譜的詳盡作法及功效，可實際操作。
水嫩的肌膚是吃出來的？只要每天吃深綠色食物，8週皮膚就能煥然一新！
「皮膚排毒」的飲食守則！歐美澳洲最風行的體內排毒飲食法！
不用吃藥、不用擦保養品、不用微整形，美容飲食大革命
多吃能滋潤肌膚的食物——Omega-3降低發炎和增加皮膚濕潤度！
每天流汗十五分鐘——老舊廢物、毒素，都要依靠汗腺排出體外！
晚上睡覺，褪黑激素激增——褪黑激素可抗老化，強化免疫系統！
皮膚是人體最大的器官，約佔三~四公斤，是重要的排毒器官之一。
皮膚無法正常排除廢物及老舊物質，就會快速老化，產生皺紋、乾燥、皮膚發炎等症狀。
本書作者二十五歲之前飽受各種皮膚疾病的折磨，隨後接觸「營養生化學」，開始致力研究用吃自然食物就能治癒所有肌膚問題的方法，讓肌膚變美麗不再需要依靠昂貴的保養品！
每天吃十二種能滋潤肌膚的食物，多吃深海魚類，每天吃葉綠素飲品（如小麥草汁、葉綠素飲料），多吃富含Omega-3的食物（亞麻子、鮭魚、豆腐、南瓜、花椰菜等），本書告訴妳如何選擇「好食物」，遠離「壞食物」，即可永遠擁有「水噹噹的皮膚」。
喜歡曬太陽？小心紫外線傷害肌膚，每天十點以後避免直接曬太陽
羊肉比豬、牛肉好？沒錯！羊肉中含有鐵質對皮膚很好
睡覺可以養顏美容？對！夜晚睡覺可製造褪黑激素，可以減少黑斑

《肌膚排毒聖經：8週美肌飲食淨》

作者簡介

《肌膚排毒聖經：8週美肌飲食淨》

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.tushu000.com