

《美人是补出来的》

图书基本信息

书名：《美人是补出来的》

13位ISBN编号：9787535737953

10位ISBN编号：7535737951

出版时间：2003-1

出版社：湖南科学技术出版社

作者：余小蓉

页数：302

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

《美人是补出来的》

内容概要

无论是从生命科学的角度，还是营养学的角度，无数的研究已经证实，合理的饮食，或者说恰当的进补对女人的美丽都是至关重要的。假如你不注意补水，肌肤就会推动了弹性；假如你淡忘了纤维素，体内的毒素蓄积将使你面无华色；假如你偏嗜甜食，肥胖、疾病将与你结缘；假如你过于素食，你也许将失去女人应有激情和娇媚.....

中国的饮食文化历史悠久，其美食不仅美味可口，而且营养丰富。一碗乌鸡汤，一碗莲子红枣羹就比一杯可乐加一块汉堡包更有营养，更能让人容光焕发。中式减肥茶，既不破坏人体功能平衡，又没有厌食等诸多副作用。博大精深的中医药所发挥的调理功能和由天然动植物组成的滋补汤汁对抵御衰老，保持青春都显示出神奇魅力。食补加药补，使东方女人不仅自然漂亮，而且岁月流逝，美丽不衰

。美人不都是天生的，假如您想身体健康、肌肤细腻光泽、身材迷人，请记住，美人是可以“补”出来的。不信，请试试看。

《美人是补出来的》

书籍目录

第一篇：女人到底要补些什么

一 生命之源——水

二 健美的基础——蛋白质_N_N_N_三 生命的基础——维生素_N_N_N_四 活力源泉——矿物

质_N_N_N_五 美体必需——脂肪_N_N_N_六 排毒卫士——食物纤维_N_N_N_....._N_N_N_第二篇

：怎样吃出亮丽肌肤_N_N_N_一 吃出一身好皮肤_N_N_N_二 饮食有助美容的三个要点_N_N_N_三

吃出美丽_N_N_N_四 四季膳食与

《美人是补出来的》

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