

《靓女饮食》

图书基本信息

书名：《靓女饮食》

13位ISBN编号：9787501530724

10位ISBN编号：7501530726

出版时间：2000-01

出版社：知识出版社

作者：顾奎琴

页数：324

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

《靓女饮食》

内容概要

本书详细地介绍了女性不同生理时期的饮食调养，女性美容养颜饮食的调养，常见皮肤病的饮食疗法，以及女性保健食疗等等。本书内容丰富，通俗易懂，具有较高的科学性及较强的实用性，是每一位女性读者之必备，将有助你保持一个娇好的容颜和健康的身体。

书籍目录

一 女性不同生理时期的饮食调养

(一) 青春期的饮食保健

.....

二 女性美容养颜饮食调养

(一) 美容护肤与饮食

.....

三 常见皮肤病的饮食疗法

1 青春痘的饮食疗法

.....

四 女性健美瘦身的食疗

(一) 饮食与形体健美

.....

五 靓女营养与保健食疗

1 少女变声期的饮食调养

.....

六 女性常见病的饮食防治

1 经前期紧张征的饮食防治

.....

七 女性性保健食疗

(一) 女性性保健与饮食

.....

《靓女饮食》

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