

# 《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》

## 图书基本信息

书名：《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》

13位ISBN编号：9787553730068

出版时间：2014-7-1

作者：孙树侠，于雅婷 主编

页数：239

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](http://www.tushu000.com)

# 《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》

## 内容概要

《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》以蔬菜和水果为基本原料，介绍了220款蔬果汁和12款花果醋的养身保健功效，让读者能够根据书中的介绍选择适合自己的饮品。本书根据各蔬果汁的不同，分为清体、纤体、补体、养颜美白、健康养颜五个章节，并详细介绍了各蔬果汁中的所需的食材、料理方法、饮用功效，读者可根据自己的需要进行选择性阅读。此外，书中还详细介绍了各蔬果汁的热量、营养成分以及各食材的挑选窍门、食用宜忌，针对性和实用性更强。

# 《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》

## 作者简介

### 孙树侠

研究员，中央电视台“健康之路”、北京卫视“养生堂”“我是大医生”等国内十余档电视养生节目主讲嘉宾。现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、中国有机食品联盟主席、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项，获8项发明专利，主编20多部科普图书、十几部教材书籍。

### 于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

## 书籍目录

### 阅读导航

12款低热量蔬果汁推荐

瘦身测试——选择适合你的减重方法

制作蔬果汁工具大集合

自制蔬果汁10大要诀

15种常见蔬果存储一览表

7招瘦身排毒，摆脱肥胖一身轻松

养颜美容建议，要让美丽永远绽放

制作蔬果汁常用8大主角

### 第一章 清体 排毒净化蔬果汁

排除宿便：宿便是肥胖根源

西瓜苹果梨汁 祛火排毒 + 清热消暑

综合三果汁 缓解便秘 + 预防癌症

草莓花椰汁 通便利尿 + 调节情绪

甜瓜优酪乳 消除便秘 + 增强代谢

香梨猕猴桃汁 润肠通便 + 软化血管

蜜桃香瓜汁 强心固肾 + 缓解便秘

酪梨蜜桃汁 通便利尿 + 轻体瘦身

白菜苹果汁 排除毒素 + 强身健体

石榴苹果汁 清理肠胃 + 缓解便秘

毛豆橘子奶 通便利尿 + 帮助消化

香柚菠萝草莓汁 改善便秘 + 降压祛湿

蜂蜜苦瓜姜汁 清热降火 + 排毒瘦身

南瓜椰奶 排毒消脂 + 预防脱发

草莓茺菁香瓜汁 润肠消食 + 疏肝解郁

葡萄花椰梨汁 改善便秘 + 缓解胃病

香芹葡萄菠萝汁 清理肠道 + 降压排毒

双果柠檬汁 调节肠胃 + 预防便秘

甘蔗番茄汁 消暑解渴 + 通便利尿

雪梨香蕉苹果汁 消除疲劳 + 排毒养颜

木瓜牛奶蜜 健脾和胃 + 护肝排毒

西瓜柠檬汁 利尿排毒 + 清肠通便

胡萝卜梨汁 改善便秘 + 醒酒护肝

蜜桃苹果汁 清理肠胃 + 顺畅排便

苹果黄瓜汁 排除毒素 + 整肠利尿

.....

第二章 纤体 消脂瘦身蔬果汁

第三章 补体 养颜保健蔬果汁

第四章 养颜美白 芳华不老蔬果汁

第五章 健康养颜 青春永驻花果醋

# 《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》

## 精彩短评

1、这本操作性很强，比豆瓣上有星星的那几本蔬果汁强多了

# 《神奇瘦身养颜蔬果汁速查全书》

## 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](http://www.tushu000.com)