

《完美女性调养菜》

图书基本信息

书名：《完美女性调养菜》

13位ISBN编号：9787538459944

10位ISBN编号：7538459944

出版时间：2012-12

出版社：吉林科学技术出版社

页数：159

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

《完美女性调养菜》

内容概要

《完美女性调养菜》由张奔腾主编，本书针对都市白领女性在美容、瘦身、经期保健等一系列问题，为您推荐唇齿留香的美食，在享受美食的过程中，逐渐改变了您没有意识到的饮食坏习惯，用科学时尚的饮食方案，调理您的五脏六腑。靓妆？哪里还需要。通过扫除身体里的垃圾，补充适量营养素，合理的运动，健康的身体使您更具资本来面对繁杂的生活状况，自会容颜焕发。白领小资一族，请对自己的身体好一点，它会反馈给您一个清新、净白、苗条的完美女人曲线。

《完美女性调养菜》

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

《完美女性调养菜》

书籍目录

减肥瘦身

美白润肤

排毒养颜

经期调理

Part 1 减肥瘦身

Part 2 经期调理

Part 3 美白润肤

Part 4 排毒养颜

《完美女性调养菜》

精彩短评

1、分了很多种类，排毒，养颜，啥的，可以按照自己的需要找菜谱，很实用

《完美女性调养菜》

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