

# 《女性健康美丽食谱》

## 图书基本信息

书名：《女性健康美丽食谱》

13位ISBN编号：9787534118241

10位ISBN编号：7534118247

出版时间：2002-7

出版社：浙江科学技术出版社

作者：黄苡菱

页数：77

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)

# 《女性健康美丽食谱》

## 内容概要

在读书的时候，流行了一句话“上帝创造美女，美女永远不懒惰”。那时刚学会如何保养皮肤，经涂涂抹抹，倒也觉得乐趣十足。现在是三个孩子的妈，因为我知道身体不好、气色不佳对外表美所造成的损害，远比不涂反动派、抹保养品来得严重。目前许多女性，执着于保养品的选择，什么擦了不会太干，什么擦了不会太油，反倒忘了只有身体真正的健康，才会有真正的美丽，由内面外的保养，才会健康亮丽。

能写这本食谱，要感谢刘润惠小姐有这么棒的企划案，并且给我这个机会。另外还要感谢我的学姐袭载润小姐，除了执情帮忙这本食谱的构思，还感谢她在其他日常生活中种种的照顾。当然我亲爱的老公和伟大的婆婆不能忘，没有他们帮助忙照顾小孩子，写食谱，拍照就不会如此顺利。最后希望使用这本食谱的读者能得到最大的助益。

本书包括：抗感冒健康餐；肠道通畅健康餐、纤体美容排毒健康餐、抗失眠健康餐等内容。

# 《女性健康美丽食谱》

## 书籍目录

- 1.抗感冒健康餐
- 2.肠道通畅健康餐
- 3.纤体美容排毒健康餐
- 4.经期健康餐
- 5.抗失眠健康餐

# 《女性健康美丽食谱》

## 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)