

《苹果美丽纤瘦专卖店》

图书基本信息

书名：《苹果美丽纤瘦专卖店》

13位ISBN编号：9787030152527

10位ISBN编号：7030152522

出版时间：2005-7

出版社：科学出版社

作者：纤活美人工作室

页数：94

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

《苹果美丽纤瘦专卖店》

内容概要

《苹果美丽纤瘦专卖店:好气色 好美丽 真正让你瘦》详细介绍了苹果美容美颜的秘诀、瘦身高招实例和21道苹果健康美丽佳肴。苹果是一种经济实惠、减肥效果好的水果，同时又具有抗氧化及防癌的功效，因此受到全世界越来越多爱美者的推崇。

《苹果美丽纤瘦专卖店》

书籍目录

第一章 苹果漂亮出击 A 苹果魅力无法挡 B 苹果出击 肥胖接招！ 苹果是低胰岛素家庭的成员 C 苹果减肥妙招 赘肉靠边站！ 苹果减肥妙招1. 给我苹果，其余免谈 苹果减肥妙招2. 窈窕美丽瘦身果汁 绿茶粉+苹果 苹果减肥妙招3. 神奇的苹果牛奶 D 苹果减肥实例大公开 实例1：美白美人 实例2：自信美人 跟苹果体型说Bye！Bye！ A 苹果型身材VS.西洋梨型身材 B 让肚子的赘肉凹下去第二章 每日一苹果 美丽不离身 A 美容又养颜的苹果仙子 B 苹果养颜实例大公开 实例1. 还你新生儿般的皮肤 实例2. 产后减重又祛斑 实例3. 晶莹剔透水亮亮 C 健康报你知——苹果敷脸法第三章 苹果健康功效多吃苹果健康满分 给你一口，美白牙齿 每天吃苹果，保护心血管 民间流传偏方不可信第四章 专家怎么说第五章 苹果变装秀 苹果妙用过生活第六章 苹果入菜 健康美

《苹果美丽纤瘦专卖店》

章节摘录

插图

《苹果美丽纤瘦专卖店》

编辑推荐

《苹果美丽纤瘦专卖店:好气色 好美丽 真正让你瘦》编辑推荐：圣经故事中，夏娃被蛇诱骗偷吃了“禁果”——苹果后，与亚当双双被逐出伊甸园。而现实生活中，浑圆可爱、色泽鲜艳的苹果就多吃无妨。苹果具有抗氧化及防癌等功效，有益健康！全世界中有70%的女性，几乎都有过减肥的经验，从古到今世界各地出现了各种减肥瘦身的研究与报告，而“苹果减肥”这股热潮，就是由日本兴起的，苹果实在是一种既经济又实惠的水果，也是不需花费大把银子与太多时间的最佳减肥方式！

《苹果美丽纤瘦专卖店》

精彩短评

1、颜色很漂亮的一本书，里面写了一些关于苹果的吃法以及对人体的好处，纸张的质量感觉还蛮好的，不过照着食谱吃过之后效果好像并不像书中所说的那样明显，除了脸色难看了一些之外，瘦身的效果没有什么太大的感觉，可能是食用方法不对吧~~~！呵呵~继续努力，用心摸索、实践，希望真的能吃出好气色，并能保持良好的身材。不过不论怎么讲还是觉得健康最重要啦~！

《苹果美丽纤瘦专卖店》

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