

# 《会吃让女人更美》

## 图书基本信息

书名：《会吃让女人更美》

13位ISBN编号：9787506469456

10位ISBN编号：7506469456

出版时间：2011-3

出版社：小雨 中国纺织出版社 (2011-03出版)

作者：小雨

页数：283

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)

# 《会吃让女人更美》

## 前言

美丽是一个被施了魔法的词汇，像超强的魔力蛊惑得人人躁动不安。而“人皆有之”的爱美之心，在女人身上体现得如此淋漓尽致。在追寻美丽、展示美丽的过程中，大多数女人简直不计成本、不惜代价，无论多么昂贵的化妆品都想往脸上抹，无论多么危险的美容手术都敢做。然而，化妆品粉饰的脸美得并不自然，卸妆之后的本色更是让人不敢恭维；至于美容手术，看看此起彼伏的该类官司就知道其毁容的概率有多大。爱美无罪，但女人的身体不能因为爱美而遭罪。因此，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道，那就是——靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。《会吃让女人更美》就是专门为爱美的聪明女人量身定做的一本饮食指南书籍。书中对饮食的美容功能进行了深入细致的剖析，告诉你如何由内而外地滋润肌肤，健美身材。每个女人都希望身似轻燕、肤如凝脂、发若瀑布、眼比秋波，《会吃让女人更美》将从每一个饮食细节教会你如何呵护你的身体，让美味与营养在你的舌尖上跳舞的同时，还拥有人见人爱的魅力容颜！

# 《会吃让女人更美》

## 内容概要

《会吃让女人更美(第2版)》内容简介：每个女人都希望身似轻燕、肤如凝脂、发若瀑布、眼比秋波，《会吃让女人更美(第2版)》将从每一个饮食细节教会你如何呵护你的身体。让美味与营养在你的舌尖上跳舞的同时，还拥有人见人爱的魅力容颜！

# 《会吃让女人更美》

## 书籍目录

第一章 魔鬼身材可从饮食中来判断一个女人是否漂亮，身材是一个硬指标。婀娜多姿的身材，无论是从美丽还是从健康的角度，都是每个人——特别是女人们所渴求的。《诗经》中形容女子的美，就用了“窈窕淑女”四个字，看来，古人与现代人在对人体美的判断是一致的——从身材出发。消瘦与肥胖都是人体大敌你的体重标准吗触目惊心的数据肥胖是爱美之心的一块暗伤肥胖掏空了女人的口袋为什么女性肥胖多于男性谁需要减肥哪些女性易发胖小心美食的陷阱都是不良饮食习惯惹的祸用合理的膳食结构调节体重饮食减肥的四大原则健康塑身饮食规则不同体质的人减肥方法应不同减肥的三个“最佳”选对食物吃不胖垂手可得的10种健康食物慈姑可消除腹部赘肉及体内脂肪食用香菇可使身材苗条食用魔芋是减肥妙方吃砂囊不易发胖运动前喝点红茶或咖啡可减肥豆浆酸奶酪能减肥三日见效的苹果减肥餐最新咖啡瘦身法啤酒肚与啤酒瘦身水果全扫描减肥蔬菜挑着吃盲目节食要不得用蔬果代替正餐不科学进食前先喝汤有益瘦身饭前吃水果可防止体内脂肪积存利用进餐时间差来控制体重细嚼慢咽有助于减肥靠不吃主食解决不了体重问题不吃早餐减肥不科学主动出击，狙击脂肪青春期的女孩塑身法少女不宜节食减肥孕妇如何预防发胖妇女产后易胖的防治低脂、无脂一定好吗不用受苦的减肥方法喝水其实大有学问国际模特学校的饮食原则什么都吃的世界名模好莱坞影星的美体食谱香港女影星的减肥餐都市靓女的八个减肥秘诀不当的减肥会“走火入魔”越减越肥真沮丧减肥有没有特效药月经期不要服用减肥药品如何选择减肥保健品安全宵夜食谱荟萃减脂瘦身食谱荟萃七种天然减肥茶叶自己动手配制减肥茶增肥丰腴药膳荟萃做女人挺好让乳腺癌走开要苗条也要健康第二章 肤如凝脂的绝对诱惑肤如凝脂，吹弹得破——这八个字不仅对女人是一个绝对诱惑，对男人亦然。名贵绸缎般嫩滑细腻的肌肤，不是靠顶级的脂粉妆饰出来的。同样是在《诗经》中，形容女子的美丽用了“颜如舜华”四个字，说的是女子的肤色如木槿花一样的美。肤色与饮食关系密切健康皮肤需要的营养素健康肌肤源自水让你的皮肤更滋润气候干燥时如何润肤如何辨别皮肤的类型特别的饮食给特别的皮肤怎样吃才能令皮肤健康怎样吃才会令皮肤柔嫩怎样吃才会令皮肤白皙怎样吃才会令皮肤光洁素食是有效的美容方法小米是妇女的滋补品用牛奶来改善肤质牛奶也能做春卷鸡汤能使面色红润味道好营养多的鲜果汁饮品美容抗老与蜂蜜……第三章 飘逸的秀发与放电的眸子第四章 让美味与营养在舌尖上跳舞第五章 特别的食谱献给特别的自己

### 章节摘录

插图：粗粮食品可以配合季节、体质等加以组合，或在烹调方法上多下工夫，也可在一定范围内当成副食来摄取。粗粮之所以具有均衡营养的功能，那是因为含有胚芽成分。在粗粮中，胚芽是尚未形成完整粮食的部分，含有维生素E、F、矿物质、粗蛋白、粗脂肪等有效成分，这些复合的成分吸收到我们的消化系统，使我们的身心机体能保持在最良好的状态，持续以粗粮为主食的饮食生活，能很快恢复肥胖者往日的体魄。吃精细食品饥饿感会很快出现，迫使你用零食救急或以更大的胃口迎接下一顿。用低糖，即少吃碳水化合物来减肥，体重虽会减轻较快，但真正失去的只是水分，一旦再次进食就会重新发胖。淀粉是人体不可或缺的。完全不考虑淀粉的摄入，如不吃主食，甚至是不吃细粮，既不明智，也不现实。2.减肥效果来自于新的饮食习惯问题不是以什么样的速度减去几千克的体重，而是要找出一个适合自己的规律，要考虑自己已有的生活方式，正确地制定减肥计划。当然，减肥总会令人“苦不堪言”。很多减肥者通过饮食减肥失败，就在于一是粗粮的确不如细粮好吃；二是减少饭量后，饿得难以忍受；三是“苦行僧”式的减肥生活“不知哪天是个头”等原因，造成了很多人不愿把“减肥计划”坚持下去。其实，只要多动动脑筋，多试试各种方法并将其优越性整合起来，比如，尽量使膳食中蛋白质含量很高，碳水化合物含量却很低，不用改口味，不饿肚子，也会收到良好的效果。

# 《会吃让女人更美》

## 编辑推荐

《会吃让女人更美(第2版)》：靠科学的饮食保持，自己的青春，再造自己的靓丽。食物和饮食方法，对女性的身体与容颜有着重要的关联，会吃和不懂得吃往往是云泥之别。为爱美的聪明女人量身定做的饮食指南书。

# 《会吃让女人更美》

## 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)