

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

图书基本信息

书名：<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

13位ISBN编号：9787111453260

10位ISBN编号：7111453263

出版时间：2013-12-1

作者：张卫东&陶红亮

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：<http://www.tushu007.com>

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

内容概要

本书主要讲的是一个女性朋友最关心的话题：如何吃出美丽。

美不仅包括靓丽的肌肤、窈窕的身材、乌黑的长发、明亮的双眸，更重要的是身体的健康。

书中用了大量的篇幅介绍食谱，并对食谱的原材料、制作方法、菜谱功效等几个方面进行了详细解读，以求让读者更快、更好地了解菜谱。

这些菜谱还有一个共同的特点：主材常见，做法简单。

这主要是为了保证食用功效的同时，让女性朋友简化操作、节省时间。

简单丰富的内容、实用精致的理论，一定能让你的美丽健康持久。

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

作者简介

张卫东 主任医师。

长期从事养生知识的研究和推广活动，其养生观点备受读者推崇。

其作品有《女人不可不知的118个养生细节》等。

陶红亮 著名健康类图书作家。

相继出版了一系列著作，如《细说女性健康202个细节》、《上班族产后美容瘦身260个细节》等。

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

书籍目录

第一章 白皙肌肤饮食来助

白皙水嫩的肌肤是每个女人追求的目标，也是一个女人美的体现。

很多女性为了追求完美的肌肤，而使用各种化妆品。

结果不但肌肤没有变好，反而还给肌肤带来了致命伤害。

其实我们的生活中就有很多能够美白肌肤的食物，从食物入手才是最好的美白方法。

完美肌肤从何而来

如何吃出美丽肌肤

如何对付肌肤的问题

如何应对岁月的痕迹

四季护肤饮食法则

红白诱惑——蔓越莓什锦沙拉

晶莹留香——苋菜银鱼

水果大餐——草莓香蕉全麦饼

中西结合——红酒烩梨

中药养身——首乌沙参炖心肺

花鱼齐聚——菊花鲈鱼块

异香清脑——腰果拌葱丝

坚果海鲜——坚果炒海什锦

枣杏齐香——枣泥杏仁饼

黏滑营养——茄汁山药排骨

粗中有细——全麦凉拌面

酸香软嫩——猪蹄姜醋

第二章 放心吃，轻松瘦

吃与瘦身矛盾吗？

瘦与美是完全相等的吗？

瘦、美、健康只能得其一吗？

其实关于瘦身，我们有着很多的误区。

这些误区使毁掉了我们的健康，使身体出现了病态，尤其是不吃东西的减肥方法。

要知道吃出来的瘦身体，才是健康与美的承载者。

全面认识肥胖

减肥要从何处入手

日常食物该如何吃

身体消瘦的人应该怎么吃

怎样确保食材的营养和健康

养生早点——芝麻红薯饼

沁人山珍——空心菜炒香菇肉丝

黑白相宜——发菜竹笋

蛋白大餐——赤豆炖鹌鹑

软果脆肉——无花果炖脆骨

酸辣通胃——山楂萝卜丝

清凉补血——糖水罗汉果

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

鲜嫩多汁——冻豆腐炖鲢鱼

清肠瘦身——蒜蓉蒸扇贝

龙须海味——玉米须炖蚌肉

终极比萨——平底锅素比萨

甜软金黄——香素咕嚕肉

第三章 魔鬼身材的绝对诱惑

魔鬼身材只是瘦就可以了吗？

当然不是。

完美的身材要能突出身体各部分的特点，曲线妖娆，比如丰乳翘臀、柳腰纤腿，这样的身材才更有美感。

由此可见，如何有针对性地“减肥”“增肥”，才是拥有魔鬼身材的重点。

匀称健美的饮食法则

如何塑造完美胸部

如何拥有纤腿美臂

如何拥有柳腰翘臀

吃出红唇皓齿香体

咸鲜早餐——糯米海苔卷

酸香甜点——南瓜酸奶面包

别样风味——火龙燕麦牛肉粒

酸甜咸鱼——柠檬三文鱼沙拉

清香解暑——荷叶蒸鳗鱼

酥凉开胃——薄荷小黄花鱼

五彩纷呈——木瓜豌豆鸡丁

弹韧凉脆——凉拌海蜇头

第四章 排出毒素，你也可以逆生长

我的身体很健康，平时吃的东西也很干净，身体内怎么可能有毒素呢？

这种认识极其错误。

研究表明，人体的衰老和疾病的罪魁祸首就是毒素，而毒素能通过各种渠道来干扰我们的生活。

别担心，只要在日常食物中稍加选择，就能排除身体内的毒素。

毒素有哪些危害

人体内的毒来自哪里

试试断食法排毒

如何增强人体自身的排毒功能

生机饮食排出毒素

要排毒可以多吃这些食物

清新小菜——胡萝卜拌青笋

酸嫩鲜美——黄瓜拌绿豆芽

细嫩凉菜——马齿苋拌豆芽

法式美味——金枪鱼沙拉

爽脆清香——丝瓜竹荪

清脑提神——冬菜苦瓜

滑嫩消烦——冬菇烧白菜

酸辣适口——洋姜茭白拌拉皮

清香浓郁——香菜拌豆腐丝

均衡营养——金针菇烩豆腐

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

红绿分明——青蒜烧小萝卜
补钙强肾——虾仁炒油菜
晶莹嫩滑——肉丝炒菠菜粉丝
简单美味——芹菜炒豆腐干
荤素集合——双花炒牛肉
香而不腻——海带炖鸭
松软香口——蒜泥茄子

第五章 吃出我的明眸善睐

眼睛是最容易被忽略的地方，但也是最能体现女性魅力、精力、智慧的地方。

灵动、活泼、清澈的眼睛，远远比呆滞疲惫浑浊的眼睛给人的感觉好。

有人认为明眸是天生的，就放弃了美眼。

但眼睛是人体的一部分，其营养都从食物中来，所以吃出美眼并不困难。

人人都可以是明眸美女

明亮眼睛的敌人有哪些

办公室美女的护眼攻略

色亮嫩滑——枸杞溜猪肝

色味俱全——番茄烧鲫鱼

甜肉浓香——椰子银耳煲老鸡

鲜醇微辣——海米炒洋葱

鱼虾俱全——河虾烧墨鱼

益肝强肾——参须枸杞炖羊肉

素中有荤——花生仁炒冬瓜

第六章 让美丽秀发一顺到底

什么样的头发算是美呢？

烫卷？

染色？

不，这样的头发都是靠外在改变来增加美感的，而真正的美发一定是自然的，由内而外的。

一顺到底的秀发并不难，大自然中有很多的天然美发专家。

是时候放弃护发素、洗发露，从食物中为其索取营养了。

护发知识大补充

秀发与食物的关系

如何养护美丽秀发

温补双乌——首乌鸡

创意美味——苹果炒鸡柳

唯美精致——百合黄花

金黄异香——香椿鸡蛋饼

凉血解暑——荷叶莲藕炒绿豆芽

第七章 合理运动让瘦身效果加倍

生活节奏的加快，逐渐挤走了我们的运动时间，这是一种常见现象，但这并不能成为不运动的借口。

在这个世界上，没有任何一样药材或者营养物质，能够完全替代运动。

若想通过运动达到一定的瘦身效果，其关键是确定运动的时间、强度、类型和方法。

饮食+运动=完美的身材

如何保证运动瘦身效果

常见的运动瘦身方式

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

办公室女性如何动起来

第八章 美丽女人远离美丽禁忌

拥有了妖娆的身材、洁白水嫩的肌肤，我们就能永葆美丽了吗？

不是的，要想保持完美的身材，还要小心生活中美丽的敌人。

保持美丽，最重要的是远离那些能够毁坏美丽的食物，改变那些毁坏美丽的生活方式和饮食方式

“自虐”瘦身伤害大

避开非科学节食减肥

改掉饮食中的坏习惯

如何保证健康素食

远离“毁容”食品

第九章 让你的美丽不分年龄

年龄是女性最大的敌人，随着年龄的增长，岁月会在美丽的身体上留下种种痕迹，比如皱纹、白发。

虽然衰老不可避免，但是我们完全能够延缓衰老，让美丽陪伴我们的时间更长一点。

要做到这一点并不难，只要注意饮食，就能让我们在各个年龄都保持美丽。

青春期少女的饮食调养

准妈妈的饮食调养

哺乳期的饮食调养

中年女性的饮食调养

更年期女性的饮食调养

<<女人这样吃，轻轻松松白瘦美>>

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:<http://www.tushu007.com>