

<<美容养颜吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121179228

10位ISBN编号：7121179229

出版时间：2012-11

出版时间：电子工业出版社

作者：张晔 编

页数：223

字数：295000

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>

## <<美容养颜吃什么特效食物速查>>

### 内容概要

本书从美容养颜营养素、常见美容养颜食材、日常保养等几个方面分别讲解女人如何吃出美丽和健康，为女性读者提供美白、补血、保湿、祛斑、祛痘、瘦身、排毒、美发和抗衰老的饮食调理方法，并且给出了实用的食谱、食材搭配和日常保养建议。全书内容全面丰富，贴近生活，文字通俗易懂，是一本指导女性自助美容养颜的良书。

<<美容养颜吃什么特效食物速查>>

作者简介

## <<美容养颜吃什么特效食物速查>>

### 书籍目录

#### 美丽必修课

驻容养颜新观念

#### 护肤秘籍大揭秘

不同年龄段护肤原则

一年四季护肤原则

一日早中晚护肤注意事项

美容护肤的误区

#### 第一章 美容养颜关键营养素

膳食纤维

维生素A

维生素B2

维生素B12

维生素C

维生素E

钙

铁

锌

#### 第二章 细数特效美容养颜食材

蔬菜及菌菇类

芹菜 可以美白肌肤、淡化色斑

花生仁拌芹菜 / 虾仁炒芹菜

油菜 使皮肤亮洁、延缓衰老

虾米拌油菜 / 油菜金针菇

生菜 可以滋润肌肤、减少皱纹

.....

#### 第三章 美容纤体从健康饮食开始

#### 第四章 防病祛病恢复美丽容颜

<<美容养颜吃什么特效食物速查>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<美容养颜吃什么特效食物速查>>

### 编辑推荐

《吃出健康食物速查系列:美容养颜吃什么特效食物速查》系吃出健康食物速查系列，是由张晔主编，电子工业出版社出版的。

全书内容全面丰富，贴近生活，文字通俗易懂，是一本指导女性自助美容养颜的良书。

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>