第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<美体瘦身饮食调养>>

13位ISBN编号：9787218037011

10位ISBN编号：7218037011

出版时间：2001-9-1

出版时间：广东人民出版社

作者：顾奎琴

页数：246

字数：210000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

现代医学和传统医学都认为，容颜是美丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。
皮肤 颜色的美丽是人体健康的外在表现。
健康的人自然会容光焕发、充满活力、皮肤红润光泽富有弹性，身材匀称而富有曲线美。
食疗和美容美体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

顾奎琴，女，著名营养师、科普作家。
毕业地解放军空军军医学校营养系，1980～2000年任解放军总医院主管营养师。
2000年创办中国食疗网。
2001年创办北京润泽堂食疗医学研究院和食疗美容研究中心。
现任中国食疗网CEO、北京润泽堂食疗医学研究院董事长兼院长、中国药膳研究会理

第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身饮食调养>>

书籍目录

一、营养平衡与形体健美 （一）平衡膳食与人体健美 （二）女性健美锻炼应补充哪些营养素 （三）女子形体健美的饮食原则 （四）保持体形健美的合理膳食 （五）适量食用脂类食物有益于健美 （六）饮食与健骨 （七）女性希炼者的饮食有什么特殊要求 （八）少女青春期的饮食与健美 （九）青年女性的饮食和健美 （十）成年女性的饮食健美应注意哪些问题 （十一）孕、产妇的饮食与健美 （十二）女性更年期健美的饮食安排二、减肥瘦身与饮食三、增重丰体的饮食调养 四、丰乳健胸与饮食五、

第一图书网, tushu007.com

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