

<<7天美白窈窕餐>>

图书基本信息

书名：<<7天美白窈窕餐>>

13位ISBN编号：9787500832188

10位ISBN编号：7500832184

出版时间：2004-01

出版时间：中国工人出版社

作者：林薇

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>

## <<7天美白窈窕餐>>

### 内容概要

要拥抱着的人生，到底该如何开始才好呢？

给你一个简单的建议，就从饮食开始。

我们每天都需要摄取食物，以补充身体所需的养分。

但其实食物除了填饱肚子之外，还有不少的功用，这也是本书想要传达给各位的观念。

本书共分四个单元：第一单元美容篇，你将会了解，什么食物有美容的效果、吃什么会变得越来越美丽、皮肤美白的方式。

第二单元纤体篇，你会找到以食物丰胸的秘方，还有众多的瘦身观念，如正确的饮观念、如何摄取脂肪、科学的瘦身法则、最适合减肥的天然食物、环境中不利瘦身的因素、一周的减肥菜单、用餐的技巧、容易发胖的时间、不同食物对瘦身的影响。

第三单元健康篇，针对女性常见的疾病，本篇列出了对症下药的饮食观念与配方。

第四单元保养篇，这篇要谈的是各种以食物调理身心的方法。

## <<7天美白窈窕餐>>

### 书籍目录

自序 做自己的美丽顾问

一 美容篇

1 最天然的美丽顾问

2 与魅力有约

3 大家一起来找“茶”

4 比埃及艳后更动人

5 美丽的番茄新主张

6 另类的绿色奇迹

7 多吃醋也多用醋

8 做个秀发飘扬的美女

9 小心杀手就在眼前

10 消除黑眼圈

.....

二 纤体篇

.....

三 健康篇

.....

四 保养篇

.....

<<7天美白窈窕餐>>

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>