

<<女性美容营养与饮食>>

图书基本信息

书名：<<女性美容营养与饮食>>

13位ISBN编号：9787532357444

10位ISBN编号：7532357449

出版时间：2000-11

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联 邹多武

页数：121

字数：90000

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>

<<女性美容营养与饮食>>

内容概要

本书根据女性特点,结合营养学知识,系统地介绍了有关女性美容与饮食营养的知识。内容包括营养与美容、饮食美容、饮食减肥、中医减肥与中医及其不同生理时期女性饮食营养。

本书内容科学、新颖、实用,具有较强的针对性,可供从事饮食营养保健的专业人员以及广大女性参考。

<<女性美容营养与饮食>>

书籍目录

前言一 营养与美容 (一) 皮肤美容的营养素 (二) 常用美容食物 1、物美价廉的“美白护肤品” 2、消降皱纹的食物 3、使人眼睛明亮的营养素 (三) “天然美容师”——芦荟二 饮食美容 (一) 美容中药与美容饮料 (二) 饮食美容原则与美容食物的效果 (三) 美容药膳 1、祛斑药膳方 2、润肤增白药膳方 3、痤疮食疗药膳方 4、美发护发药膳方 5、长发生发药膳方 6、乌发养发药膳方 7、增胖药膳方三 饮食减肥与中医药减肥 (一) 饮食减肥 1、饮食与运动相结合 2、饮食减肥原则 3、成年肥胖者减肥食谱举例 4、儿童肥胖症综合治疗方案 5、饮食减肥方法 6、饮食预防肥胖 7、常用减肥食物 (二) 中医药减肥四 合理营养和平衡饮食 (一) 青春少女的饮食营养 (二) 白领丽人的饮食营养 (三) 孕产妇的饮食营养 (四) 更年期妇女的饮食营养

<<女性美容营养与饮食>>

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>