

<<食物美容工厂>>

图书基本信息

书名：<<食物美容工厂>>

13位ISBN编号：9787564015930

10位ISBN编号：7564015934

出版时间：2008-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：华阳

页数：224

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>

<<食物美容工厂>>

内容概要

花的是小钱，收获的是年轻、美丽！

美容+抗衰的饮食方案，不可不知的美丽密码！

不一定要去美容院或使用昂贵的化妆品，只要你有意，就会发现食物是取之不尽、用之不竭的美容佳品；只要你有心，就会获得意想不到的年轻和美丽。

靓丽容颜吃出来！

让你轻轻松松从头美到脚！

最天然的美丽食材，最简单、最“食”用的美容秘诀，让你成为最时尚的美丽女人！

书籍目录

天然谷物，让肌肤呼吸大自然的味道 大米 燕麦 玉米 小麦 糯米 薏米 大豆 黑豆 绿豆 芝麻 缤纷水果，带你踏上俏颜美容的时空旅程 葡萄 猕猴桃 柠檬 草莓 香蕉 苹果 木瓜 西瓜 樱桃 杨桃 菠萝 橘子 牛油果 枇杷 大枣 橙子 葡萄油 橄榄（油）芳香草本，教你做一个芬芳的草本美人新鲜时蔬，美容时代的时尚先锋海洋食物，开启美容魔幻之旅水样生活，打造水样女人的水嫩肌肤

章节摘录

插图:天然谷物,让肌肤呼吸大自然的味道大米大米的气味宜人,性质温和,对皮肤有美白的效果,还可以令肌肤清爽透气。

最重要的是,大米能够帮助你细腻地收复已经开始扩张的皮肤毛孔!

【美容指数】 【美容成分】 维生素B、维生素E。

【美容功效】 大米中富含水溶性的B族维生素和矿物质,经常用其作为保养品能够促进皮肤新陈代谢,防止皮肤老化。

其中的天然保湿成分,还能使皮肤更柔嫩,更滋润。

【适用肌肤】 适合中、干、混合性、敏感性肌肤使用,也可令头发乌黑亮泽。

美容用品大米洁面水用大米洁面水洗脸,能达到美容的作用。

不过,美容用的大米洁面水,可不是随便的洗米水都行,制作过程中一定要注意卫生。

Step 1准备适量大米(例如家人一顿需要的量)、自来水。

Step 2将大米放入淘米容器中,倒入自来水。

Step 3搓洗后,将本次的洗米水倒掉,然后再倒入自来水,仔细搓洗后留下第2次洗米水备用。

洗好的米便可以放入电饭锅,再添水煮饭。

Step 4将留下的洗米水经过一夜静置,第二天其中的杂质会沉淀,然后取出乳白色状的洗米水,倒入洗脸盆中。

Step 5在乳白色的洗米水中加入约1.5倍的温水,搅拌均匀,大米洁面水就完成了。

使用方法:每天早晚各用大米洁面水洗脸一次,可以使皮肤白皙、柔嫩,如果你的皮肤很敏感,那么无疑大米洁面水是你的极佳选择。

美容叮咛:大米洁面水需要冷藏存放使用,不过只能在冰箱冷藏1天,不能超过第2天,否则很容易发酵变质,从而对皮肤产生负面影响。

<<食物美容工厂>>

编辑推荐

《食物美容工厂》由北京理工大学出版社出版。

你知道吗？

美丽也是可以吃出来的。

要美容不一定非去美容院或是用昂贵的美容品，只要你有心，你就会发现食物是取之不尽、用之不竭的美容佳品，只要你有心，你就会收到意想不到的美容效果。

《食物美容工厂》带领你走进食物美容的宝库，让你充分、全面地了解食物美容的天然功效。

让你从里到外彻底美容，让食物真正成为你的美容专家，让《食物美容工厂》成为你的美容贴心顾问

。

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>