

<<森林野菜瘦脸塑身秘诀>>

图书基本信息

书名：<<森林野菜瘦脸塑身秘诀>>

13位ISBN编号：9787801930309

10位ISBN编号：7801930304

出版时间：2004-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：高溥超

页数：142

字数：60000

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>

## <<森林野菜瘦脸塑身秘诀>>

### 内容概要

据悉，日本一位著名女艺人以前身体较胖，曾被媒体称为“肥姐”。不久前，在一次媒体见面会上，众位记者再次见到这位女艺人时，她却变成瘦脸苗条美女了。在众位记者的追问下，她道出了自己快速瘦身的秘诀竟是：每天食森林野菜，并称由于坚持食野菜瘦身，在短短的6个月时间内，她的体重减少了几十公斤。

该消息一经公开，立即引起许多人的关注，日本有关营养专家研究发现，常食森林野菜确有瘦脸塑身疗效。

这是因为大部分可食的森林野菜均含有丰富的膳食纤维，可促进肠道蠕动，加快新陈代谢过程，减少对脂肪的吸收，使脂肪不易在脸部、腹部等处堆积，故可瘦脸塑身美体。

值得一提的是，专家研究还证明，有些可食森林野菜中还含有一种名为丙醇二酸的物质，它有抑制糖类转化为脂肪的作用。

因此，可以说，森林野菜是瘦身美体的理想食品。

<<森林野菜瘦脸塑身秘诀>>

作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于中国中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》、《美容化妆小窍门》、《健康的误区》、《糖尿病食谱》、《月经病饮食疗法》、《常见病家疗图表》、《指压腧穴瘦身法》、《健康零食》等几

<<森林野菜瘦脸塑身秘诀>>

书籍目录

概述 1. 森林野菜瘦身揭秘 2. 肥胖的原因 3. 森林野菜的种类及功能 4. 森林野菜的食法及食量 5. 选食森林野菜注意事项 常见可瘦身的森林野菜 1. 牛蒡根 2. 竹笋 3. 蕨菜 4. 枸杞菜 5. 香菇 6. 山芋 7. 黑木耳 8. 薇菜 9. 芥菜 10. 车轮菜 11. 山莴苣 12. 猴头菌 13. 肉蕈 14. 灯笼菜 15. 黄花菜 16. 苣荬菜 17. 天仙菜 18. 茵陈菜 19. 刺儿菜 20. 魔芋 21. 灰菜 22. 马蹄菜 23. 燕脂菜

<<森林野菜瘦脸塑身秘诀>>

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>