

<<女性健康美容200问>>

图书基本信息

书名：<<女性健康美容200问>>

13位ISBN编号：9787801945105

10位ISBN编号：7801945107

出版时间：2005-1

出版单位：人民军医出版社

作者：李兴春 编

页数：326

字数：266000

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>

<<女性健康美容200问>>

内容概要

本书运用美学、医学、养生学等科学原理，以问答形式阐述了女性健康美容的基本知识和具体方法。

全书包括什么是健康美，如何通过合理饮食、运动锻炼、疾病防治等实现健康美，如何通过减肥瘦身、呵护乳房、滋润皮肤、美容美发等达到形体美、容颜美、皮肤美、头发美，并介绍了具体的饮食、运动、化妆、容颜保养和损容性疾病防治的方法技巧。

内容丰富，阐述简明，方法实用，是指导女性健康美容的良师益友，适于各阶层、各年龄段的女性阅读参考。

要点提示： 女性美应是健康美 健康美容三要素 合理饮食 适度锻炼 疾病防治 健康美容四重点
形体美 容颜美 皮肤美 头发美

<<女性健康美容200问>>

书籍目录

第一章 女性健康才是美 1.女性身体有何特点 2.什么是女性第一性征和第二性片 3.女性健美的标准是什么 4.女性的健美包括哪些方面 5.影响美容的十大因素是什么 6.女性健美饮食原则有何要求 7.为什么说营养均衡是女性健美的前提 8.青春期女性应补充哪些有益健美的营养素 9.谷类食物对健美有哪些影响 10.豆类食物对健美有何作用 11.肉类食品的健美功效有哪些 12.乳类及其制品对健美的作用是什么 13.蛋类食品对健美有何作用 14.鱼类食品对健美有何作用 15.哪些蔬菜有健美作用 16.哪些菌、藻类食物对健美有益 17.油脂类食物对健美的作用是什么 18.哪些水果是健美佳品 19.哪些坚果食品有健美功效 20.为什么说饮水对女性健美很重要 21.饮茶对女性健美有何作用 22.为什么口不渴也要注意饮水 23.为什么说晨起饮水有利健美 24.常用汽车代水饮用为何不利健康 25.青年女性多饮可乐型饮料和咖啡为什么有害健康 26.为什么适量饮啤酒有益健康,过量饮啤酒影响健康 27.饮食习惯与健美有什么关系 28.青春期女性随意吃零食为何不利健美 29.为什么说少女偏食不利健美 30.“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”对健美有什么好处 31.为什么说细嚼慢咽有利健身和美容 32.现代青春期女性有哪些不利健美的倾向 33.运动对健美的作用是什么 34.健身走运动对健美有何作用 35.怎样的慢运动有利用健美第二章 女性形体美.....第三章 女性容颜美第四章 女性皮肤美第五章 女性毛发美

<<女性健康美容200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>