

<<美容香体食疗>>

图书基本信息

书名：<<美容香体食疗>>

13位ISBN编号：9787509106013

10位ISBN编号：750910601X

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医

作者：顾奎琴

页数：314

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>

## <<美容香体食疗>>

### 内容概要

《美容香体食疗（第2版）》在第1版基础上，结合现代人们追求健康、追求美丽、追求时尚的实际，诠释了科学饮食的新理念。

用天然食物美容是广大百姓乐于采用的美容、健身的方法。

这些纯天然食物“既是食物又是药物”，通过食物调整身体状况和皮肤状态，是人类追求美丽、健康的新概念。

全书共三篇，详细介绍了如何通过饮食调理，达到美肤、秀发、美目、香口、香体、丰胸、丰肌、健美、瘦身的目的。

每一组食疗方均按原料组成、制作方法、饮食方法和功效等进行深入浅出的介绍。

内容丰富，方法科学，通俗易懂，可操作性强，适合于普通百姓和广大妇女阅读参考。

## <<美容香体食疗>>

### 作者简介

顾奎琴，女，著名营养食疗专家、科普作家、食疗美容专家。  
1974年参军，先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系；1980 - 2000年任解放军总医院主管营养师。  
兼任中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。  
1989年出版第一本书《现代女子营养与健美》，之后从未间断过对饮食的研究与实践，相继出版了《食疗美容手册》、《毛泽东的保健饮食生活》等关于美丽与健康的书籍。

<<美容香体食疗>>

书籍目录

上篇 美肤驻颜篇 一、吃出肤如凝脂 (一) 营养平衡与皮肤健美 (二) 靓丽肌肤从饮食开始 (三) 四季饮食与皮肤健美 (四) 大自然中的天然美肤佳品 (五) 养颜抗衰老食疗方  
二、吃出秀发飘逸 (一) 美丽秀发的饮食调养 (二) 天然食物中的美发佳品 (三) 美发护发食疗方  
三、吃出的美眼明眸 (一) 美眼明目与饮食 (二) 美眼明目的食物与中药 (三) 美眼明目食疗方  
四、吃出美音红唇 (一) 美唇美音与饮食 (二) 自然界中的美音食物 (三) 美音美唇食疗方  
五、吃出皓齿香口 (一) 美牙皓齿与饮食 (二) 美齿坚齿食物 (三) 美齿香口食疗方  
六、吃出生机活力 (一) 生机饮食 - - 使人体充满生机和活力 (二) 生机饮食实施方法 (三) 自制和饮用果蔬汁应注意的问题  
七、吃净体内毒素 (一) 体毒与健康美丽的关系 (二) 清肠排毒与饮食  
中篇 香身美体篇  
下篇 食疗美容篇

## <<美容香体食疗>>

### 编辑推荐

本书在第1版基础上，结合现代人们追求健康、追求美丽、追求时尚的实际，诠释了科学饮食的新理念。

用天然食物美容是广大百姓乐于采用的美容、健身的方法。

这些纯天然食物“既是食物又是药物”，通过食物调整身体状况和皮肤状态，是人类追求美丽、健康的新概念。

全书共三篇，详细介绍了如何通过饮食调理，达到美肤、秀发、美目、香口、香体、丰胸、丰肌、健美、瘦身的目的。

每一组食疗方均按原料组成、制作方法、饮食方法和功效等进行深入浅出的介绍。

内容丰富，方法科学，通俗易懂，可操作性强，适合于普通百姓和广大妇女阅读参考。

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>