

<<吃出美丽>>

图书基本信息

书名：<<吃出美丽>>

13位ISBN编号：9787543924666

10位ISBN编号：7543924668

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：晓叶

页数：127

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>

<<吃出美丽>>

内容概要

还有什么比衰老更让女人悲伤的呢？

30岁后就已逐渐走入了生命的“多事多秋”：皮肤慢慢失去弹性，身材开始走样，身体的骨质含钙量也开始逐渐下降……本书教你通过最简便的饮食保养，延缓自己的衰老，给你由里到处的春光魅力，让生命充满光彩，充满活力！

聪明的你，赶紧行动吧！

<<吃出美丽>>

书籍目录

前言第一章 秀发飘飘吃出来 想要头发美找我准没错 食出你想要的飘飘秀发 秀发城堡—蛋白质 秀发大敌—甜品 秀发诀窍—胶质食物 秀发骄傲—含锌食品 秀发水果—营养饮料 秀发天使—维生素B、D 秀发宝贝—海带 美发食谱第二章 明眸皓齿食中来 明眸善睐 阻挡你美目传情的8大敌人 心灵之窗的饮食保护伞 拒绝“鱼尾”在妖颜游动 30岁的眼睛还放电？ 明目靓饮DIY 让你的牙齿固若金汤 武装到牙齿 笑靥如花永不老第三章 食中自有颜如玉第四章 保持完美胸部的葵花宝典第五章 纤纤秀腿 丰采依旧第六章 把自己吃得更漂亮

<<吃出美丽>>

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>