

<<女性朋友美容保健的最佳食物>>

图书基本信息

书名：<<女性朋友美容保健的最佳食物>>

13位ISBN编号：9787564135904

10位ISBN编号：7564135905

出版时间：2012-6

出版时间：东南大学出版社

作者：周范林

页数：214

字数：270000

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>

## <<女性朋友美容保健的最佳食物>>

### 内容概要

《女性朋友美容保健的最佳食物》吃得好不一定能吃出美丽、健康，只有吃得对，吃得巧妙，才能颐养机体，健康靓丽，延年益寿。

您想知道要使肌肤美白、丰胸减肥、美腿护发、青春靓丽、护眼固齿、去皱祛斑、醒脑提神、排毒防衰、顺气解郁、养血安神……需要摄取哪些食物营养吗？

这里针对性地为您挑选了有关女性朋友美容保健、防衰抗老的最佳食物。

愿爱美的女性朋友，吃得更加美丽、健康。

## <<女性朋友美容保健的最佳食物>>

### 书籍目录

#### 焕发青春篇

永葆青春的最佳食物

使人快乐的最佳食物

美白肌肤的最佳食物

润嫩肌肤的最佳食物

祛斑美肤的最佳食物

美肤防皱的最佳食物

美发护发的最佳食物

窈窕身材的最佳食物

美腿护腿的最佳食物

丰胸健美的最佳食物

减肥健美的最佳食物

#### 良好气质篇

补血养血的最佳食物

靓丽气色的最佳食物

解郁顺气的最佳食物

提神养神的最佳食物

护眼有神的最佳食物

美牙洁齿的最佳食物

#### 防衰保健篇

提升免疫力的最佳食物

益智补脑的最佳食物

预防衰老的最佳食物

排毒保健的最佳食物

防癌抗癌的最佳食物

利于睡眠的最佳食物

参考文献

<<女性朋友美容保健的最佳食物>>

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>