

<<养颜瘦身蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<养颜瘦身蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787802030756

10位ISBN编号：7802030757

出版时间：2005-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：林恒君

页数：213

字数：80000

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>

<<养颜瘦身蔬果汁>>

内容概要

根据专家研究，长期喝蔬果汁不但能使精力充沛，对美容养颜也十分有效。还可彻底改善体质、预防老化，甚至防止癌症的发生。为了让身体更健康、生活更快乐，大家一起来响应喝蔬果汁的运动吧！

<<养颜瘦身蔬果汁>>

作者简介

林恒君，专业文字工作者，早年因向往日本人养生疗法，曾负笈东瀛进修多年。学成归国后，目前钻研养生、保健、美容、瘦身等饮食疗法，论著散见各报刊媒体，著有《塑体健美菜汁》等书。

<<养颜瘦身蔬果汁>>

书籍目录

第一章 现代人养生保健新法宝 一、为什么要喝果菜汁 二、喝你千遍也不厌倦的健康果菜汁 三、慎选新鲜的蔬果,做好了马上喝 四、制作器材的准备 五、试喝时先用纱布挤出汁液第二章 如何选择新鲜的材料 一、材料的选择&保存 二、蔬菜类 三、水果类第三章 专治赖床症的果蔬汁 一、柠檬橘子汁 二、草莓可尔必斯汁 三、西红柿柠檬汁 四、猕猴桃汁 五、苹果胡萝卜综合果菜汁第四章 来不及吃早餐时适合饮用的果蔬汁 六、橘子葡萄综合果汁 七、香蕉养乐多(乳酸菌)汁 八、南瓜牛奶汁 九、香蕉毛豆奶汁 十、酪梨奶汁第五章 食欲不振时适合饮用的果蔬汁 十一、西瓜西红柿综合果汁 十二、香蕉牛奶汁 十三、柠檬红茶 十四、胡柚橘子汁 十五、蜂蜜桃子汁 十六、菠萝椰子牛奶汁 十七、蜂蜜猕猴桃汁第六章 使肌肤晶莹剔透的果菜汁 十八、蜂蜜胡萝卜苹果汁 十九、西红柿橘子综合果汁 二十、胡柚猕猴桃综合果汁 二十一、草莓酸奶综合果菜汁.....第七章 使秀发乌黑亮丽的果菜汁第八章 可防止老化的果菜汁第九章 可保护眼睛的果菜汁第十章 适合考生饮用的果菜汁第十一章 适合运动量大的人饮用的果菜汁第十二章 有助于小孩发育成长的果菜汁第十三章 可使精神饱满、体力充沛的果菜汁第十四章 适合睡眠不足时饮用的果菜汁第十五章 睡眠不足时适合喝的果菜汁第十六章 能迅速消除精神疲劳的果菜汁第十七章 能有效消除疲劳的果菜汁

<<养颜瘦身蔬果汁>>

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>