

<<美味营养果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<美味营养果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787807058489

10位ISBN编号：780705848X

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代出版社

作者：丽娜

页数：67

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>

<<美味营养果蔬汁>>

内容概要

女人最美丽的状态，莫过于健康身体带来的容光焕发，这不是任何昂贵脂粉可做出来的。但生活上的种种坏习惯，如睡眠不足、多吃煎炸油腻的食物等等，会令人们的体内累积毒素，弄得皮肤敏感、粗糙、长满恼人的痘痘，甚至会导致小腹胀满、身体浮肿…… 想要做个健康窈窕的美人，就要及时清除体内毒素。

如果这个时候你还没找到解决方法，那就太糟糕了！

最天然、没有副作用的排毒美容法，莫过于多喝蔬果饮料。

果蔬汁所含的维生素C和果胶可以使皮肤美白、消除脸部的黑斑和雀斑，还有滋润肌肤、除皱养颜的功效，是一种天然的皮肤调色剂，是柔润、舒缓、保护、防止肌肤干燥的精华。

果蔬汁不仅能使肌肤容光焕发，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢。

从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。

丰富的纤维素和维生素同时可以促进肠胃消化功能、帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。

部分果蔬还具有利尿祛湿、消除水肿的功效。

如今大行其道的健康丰胸法，同样少不了果蔬的踪影。

试一试美胸果汁饮，会让你有意想不到的效果哦。

喝果蔬汁也有不少的讲究，各种水果蔬菜的保鲜以及合理搭配可是非常重要的。

现在，就向爱美的女士们公开如何拥有靓丽容颜和窈窕身姿的果汁搭配。

秘方”，让我们一起找到这个最流行的美颜好伙伴，享受最有魅力的时鲜生活，做个容光焕发、凹凸有致的果汁美人吧！

<<美味营养果蔬汁>>

书籍目录

Part 1 纤体美颜从果蔬汁开始 一、果蔬汁, 优点多 二、45种水果热量排行榜 三、开始动手做果汁Part
2 美味又美颜 一、果汁的美容营养素 二、明星果汁美容山海经 三、养颜美容果汁DIY 1.美白润
颜 樱桃苹果汁 柳橙木瓜牛奶 胡萝卜柳橙汁 番茄柠檬汁 西瓜番茄汁 番茄哈密瓜汁 2.光滑肌肤 草
莓益力多 苹果柠檬汁 薄荷香柠汁 苦瓜蔓越莓汁 3.排毒养颜 柠檬黄瓜汁 多纤综合水果汁 芭椒汁
西瓜汁 草莓圆白菜汁 4.祛斑除痘 葡萄柚香蕉优格 山药莴笋汁 无瑕梨橙汁 柠檬芦荟露 哈密瓜果露
5.抚平皱纹 酪梨青春露 葡萄柚苏打Part 3 喝出完美身形俏佳人 一、水果的纤体营养素 二、明星果
汁纤体心得 三、自然美体果汁亲身体验 1.排毒享“瘦”果汁 哈密瓜优格 火龙果柠檬汁 蜂蜜苹果汁
2.高热量窈窕果汁 鲜柿汁 番茄小黄瓜柠檬汁 奇异果汁 3.祛除水肿肥胖果汁 香蕉番茄牛奶汁 西瓜菠
萝汁 芹菜胡萝卜瘦身汁 4.消灭“小腹婆”果汁 双柚汁 香梨蛋蜜汁 热带百香菠萝汁 5.修长美腿果
汁 粉红苹果番茄汁 西瓜橙子汁 番石榴西芹汁 6.丰胸果汁 蜜桃蜂蜜汁 瓜瓜泡泡汁 芒果木瓜汁

<<美味营养果蔬汁>>

章节摘录

插图：

<<美味营养果蔬汁>>

编辑推荐

《美味营养果蔬汁》主要内容：养颜果蔬汁DIY，喝出水嫩光洁肌肤！

每日1杯超低热量健康饮品，轻松享“瘦”紧致曲线！

你的果汁美容专家，国际营养协会推荐的天然美容瘦身活体果蔬汁餐单。

30款靓肤果蔬汁，打造水嫩天然美人水润、美白、祛斑除痘、抗皱、排毒养颜、光滑肌肤胡萝卜柳橙汁 / 柳橙木瓜牛奶 / 番茄哈密瓜汁 / 樱桃苹果汁 / 哈密瓜果露 / 无瑕梨橙汁 / 山药莴笋汁 / 葡萄柚香蕉优格 / 多纤综合水果汁 / 柠檬黄瓜汁 / 酪梨青春露 / 薄荷香柠汁 / 苦瓜蔓越莓汁 / 柠檬芦荟露...

...20款超低热量美体瘦身果蔬汁，美味又享“瘦”排毒、减脂、祛除水肿、修长美腿、消灭小“腹”
婆火龙果柠檬汁加合密瓜优格 / 蜂蜜苹果汁 / 番茄小黄瓜柠檬汁 / 奇异果汁 / 鲜柿汁 / 粉红苹果番茄汁 / 西瓜橙子汁 / 番石榴西芹汁 / 香蕉番茄牛奶汁 / 西瓜菠萝汁 / 芹菜胡萝卜瘦身汁 / 热带百香菠萝汁 / 香梨蛋蜜汁 / 双柚汁.....特效美胸果汁，让胸部线条——UP!UP!UP!蜜桃蜂蜜汁 / 芒果木瓜汁 / 瓜瓜泡泡汁.....45种水果热量排行榜，果蔬热量、营养大揭密，让你轻松掌握脂肪的遥控器！
国际营养协会、营养专家力荐美颜纤体果蔬汁配方，数十款超低热量美味营养饮品制作全过程！

<<美味营养果蔬汁>>

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>