

蔬果美容锦囊



[蔬果美容锦囊 下载链接1](#)

著者:徐传宏

出版者:农村读物出版社

出版时间:2002-6

装帧:简裝本

isbn:9787504836649

为了适应人们崇尚自然、返朴归真的世界潮流，笔者将多年来搜集、积累的有关蔬菜瓜果的美容方法加以筛选、整理，编撰成书。全书注重科学性、知识性、实用性，融食疗学、营养学、心理学、养生学、病理学、皮肤病学、肥胖病学于一炉。全书包括了蔬果美目锦囊、蔬果养颜锦囊、蔬果美肤锦囊、蔬果美发锦囊、蔬果美齿锦囊、蔬果美乳锦囊、蔬果亮音锦囊、蔬果益智锦囊、蔬果减肥锦囊、蔬果增重锦囊、蔬果香身锦囊、等方面的内容

作者介绍:

目录:一 轻松拥有如水明眸——蔬果美目

1 “吃”出你的明亮双眼

2 明目食品全接触

3 蔬果明目配方

二 打造粉嫩容颜——蔬果美颜

1 美丽容颜的三大杀手

- 2 蔬果助眠处方
- 3 蔬果家族的快乐小天使
- 4 具有特异功能的润肠蔬果
- 三 做个靓肤小美人——蔬果美肤
- 1 靓肤食补
- 2 蔬果美白方略
- 3 肌肤水当当的奥秘
- 4 苹果般的小脸蛋儿
- 5 蔬果防皱课表
- 6 问题性皮肤对策
- • • • • (收起)

[蔬果美容锦囊](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[蔬果美容锦囊](#) [下载链接1](#)

书评

[蔬果美容锦囊](#) [下载链接1](#)