

美容香体食疗



[美容香体食疗_下载链接1](#)

著者:顾奎琴

出版者:人民军医

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787509106013

本书在第1版基础上，结合现代人们追求健康、追求美丽、追求时尚的实际，诠释了科学饮食的新理念。用天然食物美容是广大百姓乐于采用的美容、健身的方法。这些纯天

然食物“既是食物又是药物”，通过食物调整身体状况和皮肤状态，是人类追求美丽、健康的新概念。全书共三篇，详细介绍了如何通过饮食调理，达到美肤、秀发、美目、香口、香体、丰胸、丰肌、健美、瘦身的目的。每一组食疗方均按原料组成、制作方法、饮食方法和功效等进行深入浅出的介绍。内容丰富，方法科学，通俗易懂，可操作性强，适合于普通百姓和广大妇女阅读参考。

作者介绍:

目录:

[美容香体食疗_下载链接1](#)

标签

评论

[美容香体食疗_下载链接1](#)

书评

[美容香体食疗_下载链接1](#)