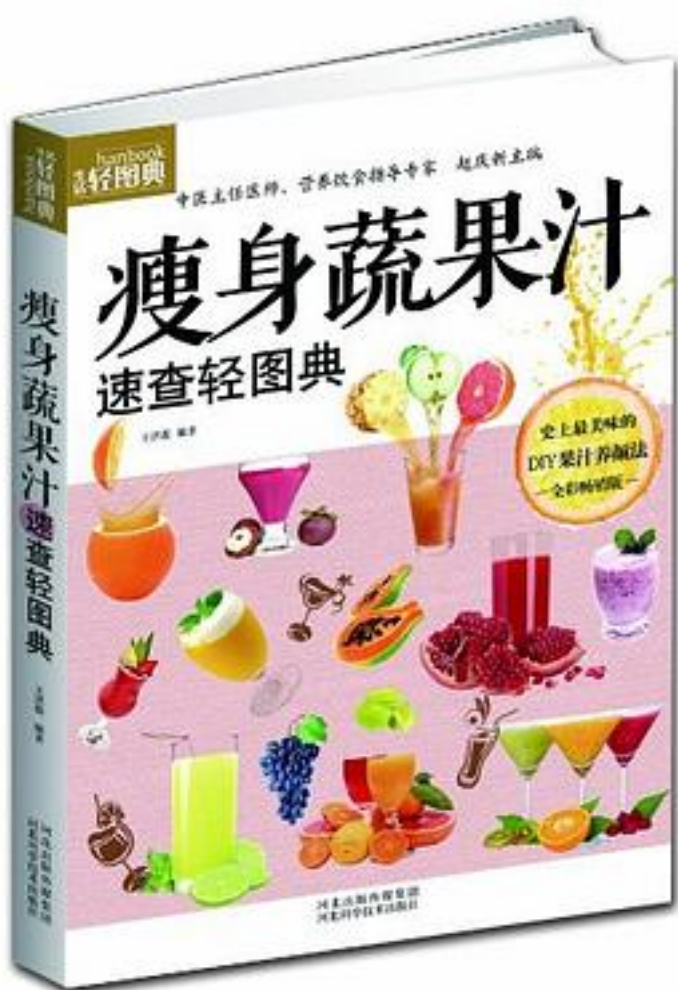


瘦身蔬果汁速查轻图典



[瘦身蔬果汁速查轻图典_下载链接1](#)

著者:王洪磊

出版者:河北科技出版社

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9787537556774

《瘦身蔬果汁速查轻图典(全彩畅销版)》由王洪磊编著。随着物质文明的日益发展，环

境质量的逐渐下降，人们对食品安全与健康的关注与日俱增。蔬菜水果是十分安全又有效的食疗瘦身食物，古往今来深受人们的青睐。不论古代宫廷美女，还是中外明星，打造窈窕身材，水果蔬菜是绝对不能少的。而其中最易让人接受的就是用新鲜的水果和营养丰富的蔬菜制作的精美瘦身蔬果汁。《瘦身蔬果汁速查轻图典(全彩畅销版)》中所介绍的新鲜水果和蔬果汁均采用易于获取的材料，制作起来既简便又安全，是对健康非常有益的食品。当代女性对身材要求越来越高，不仅单纯追求骨感美，而且追求健康与健美的完美结合。历史上的“环肥燕瘦”已成为过去时，当代追求健康时尚的女性，既不放弃美味和健康，还要得到曲线和美丽，她们从众多减肥瘦身的方法中选择了天然疗法——瘦身蔬果汁。

作者介绍:

王洪磊，郑州大学临床医学专业毕业，郑州市医院医师。具有多年临床工作经验，文笔流畅，提倡绿色、健康减肥法，本书从专业角度为爱美的女性朋友提出实用建议。

赵庆新，著名中医内科主任医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础。

目录: 纤体瘦身蔬果汁

排毒纤体：塑造完美身体曲线

胡萝卜香瓜菜汁：清热祛燥，安神凝脂.....3

苹果芹菜梅汁：敛肺止咳，生津止渴.....3

李子蛋蜜奶：排毒塑形，减肥健美.....4

山药苹果优酪乳：消脂丰胸，延缓衰老.....5

猕猴桃柳橙汁：促进消化，缓解便秘.....6

葡萄菠萝蜜奶：轻松排毒，简单减肥.....7

葡萄西芹果汁：紧致腹肌，告别肚腩.....8

香瓜苹果蜜汁：清香甜美，快速美体.....8

黄瓜柠檬果汁：美容纤体，清热解暑.....9

西红柿蜂蜜汁：润肠通便，强心健体.....9

菠萝木瓜橙汁：清心润肺，帮助消化.....10

萝苹草莓汁：告别肥胖，增强体魄.....11

仙人掌葡芒汁：轻松减肥，愉快瘦身.....12

香蕉苦瓜果汁：降脂降糖，纤体瘦身.....13

消脂瘦身：让脂肪无处藏身

草莓柳橙汁：健美体态，延缓衰老.....15

草莓蜜桃菠萝汁：防治便秘，健胃健体.....15

黄瓜水果汁：苗条身材，不畏赘肉.....16

西红柿牛奶蜜：瘦身美容，强健体魄.....17

蜂蜜枇杷果汁：消脂润肤，整肠通便.....18

麦片木瓜奶昔：消脂养颜，抗癌防癌.....18

草莓柳橙蜜汁：美白消脂，润肤丰胸.....19

苹果柠檬汁：降脂降压，纤体塑形.....19

凤柳蛋黄蜜汁：利尿降压，促进消化.....21

酸甜菠萝果汁：告别脂肪，重塑体形.....21

防止水肿：瘦，并健康着

冬瓜苹果蜜汁：清热解暑，消肿圣品.....23

小黄瓜蜂蜜饮：紧致肌肤，瘦身抗衰.....23

苹果西芹芦笋汁：利水消肿，护肝防癌.....24

西红柿优酪乳：纤体美容，促进代谢.....25

姜香冬瓜蜜露：通利小便，祛除水肿.....26

苹果菠萝果汁：降低血压，防止水肿.....26

香菇葡萄蜜汁：利尿消肿，预防癌症.....27
西瓜香蕉蜜汁：利尿泄水，补体健身.....27
牛蒡活力饮：清热解毒，利水消肿.....29
蔬菜精力汁：燃烧脂肪，降压利尿.....29
凤柳蛋蜜奶：利尿消炎，预防水肿.....30
木瓜哈密汁：促进排便，利尿消肿.....31
西红柿芹菜果汁：降压抗癌，消食利尿.....32
菠萝芹菜蜜汁：排毒利尿，调节肠胃.....32
小黄瓜苹果汁：清理肠道，缓解水肿.....33
苹果优酪蜜乳：减肥降压，补充营养.....33
调节肠道：肠道畅通每一天
猕猴桃葡萄汁：调节肠胃，稳定情绪.....35
葡萄菠萝汁：调整睡眠，促进代谢.....35
玫瑰黄瓜饮：固肾利尿，清热解毒.....36
西红柿鲜蔬果汁：清理肠胃，净化血液.....37
猕猴桃柳橙汁：调理胃病，促进消化.....38
蔬菜橘子果汁：消积止渴，美容养颜.....38
柳橙蔬果汁：消食开胃，疏肝理气.....39
马铃薯莲藕汁：肠胃蠕动，告别便秘.....39
菠萝草莓橙汁：酸甜可口，解暑止渴.....41
柳橙菠萝椰奶：香浓顺滑，减肥塑形.....41
甜椒蔬果饮品：促进消化，消炎利尿.....42
芒果飘雪凉饮：甘甜爽口，健身美体.....43
草莓柠檬梨汁：美容瘦身，缓解胃病.....44
绿茶优酪乳：清洁血液，预防肥胖.....44
西红柿海带饮品：清理肠道，防治肠癌.....45
哈密瓜柳橙汁：清热解燥，有利小便.....45
排除宿便：宿便是肥胖的根源
西瓜苹果梨汁：祛火排毒，清热解毒.....51
三果综合汁：缓解便秘，预防癌症.....51
草莓花椰汁：通便利尿，调节情绪.....52
甜瓜优酪乳：消除便秘，增强代谢.....53
猕猴桃梨汁：通顺肠道，软化血管.....54
桃子香瓜汁：强心固肾，缓解便秘.....54
酪梨水蜜桃汁：排除宿便，清体减肥.....55
苹果白菜汁：排除毒素，健体防病.....55
石榴苹果汁：清理肠胃，缓解便秘.....57
毛豆橘子奶：肠胃蠕动，排泄轻松.....57
莓凤葡萄柚汁：改善便秘，降压祛湿.....58
苦瓜蜂蜜姜汁：清热降火，排毒塑形.....59
南瓜汁：调节大便，防脱固发.....60
草莓花椰菜瓜汁：整肠消食，疏肝解郁.....60
葡萄花椰菜梨汁：改善便秘，缓解便秘.....61
葡芹菠萝汁：清理肠道，美体降压.....61
双果柠檬汁：调节肠胃，预防便秘.....63
甘蔗西红柿汁：消暑解渴，通便利尿.....63
苹果香蕉梨汁：消除疲劳，排毒养颜.....64
木瓜牛奶蜜汁：解脾和胃，护肝排毒.....65
西瓜柠檬汁：利尿排毒，告别宿便.....66
胡萝卜梨子汁：远离便秘，醒酒护肝.....66
蜜桃苹果汁：清理肠胃，排便顺畅.....67
苹果黄瓜汁：排除毒素，全身轻松.....67
清热利尿：毒素排出去，身体瘦下来
葡萄芋茎梨汁：化痰祛湿，健脾益胃.....69

西红柿柠檬果汁：加速排毒，延缓衰老.....69
苹果芥菜汁：清热利尿，全身清爽.....70
芒果柠檬汁：促进消化，加快排毒.....71
柠檬柳橙瓜汁：通利小便，缓解肾病.....72
葡萄芥菜梨子汁：利尿消肿，镇静安神.....72
紫苏菠萝酸蜜汁：润畅肠道，美容滋补.....73
马铃薯胡萝卜汁：通气利尿，减肥塑身.....73
梨藕香瓜汁：润肺通便，利尿祛暑.....75
大白菜糙米汁：通利肠胃，清热解毒.....75
苹果西芹柠檬汁：酸甜可口，利尿降压.....76
清爽柳橙蜜汁：酸甜适口，清热利尿.....77
菠萝果菜汁：通利小便，消除疲劳.....78
香蕉苹果汁：润肠通便，利尿排毒.....78
芒果茭白牛奶：利尿止渴，去热排毒.....79
卷心菜芒果蜜汁：缓解胃病，清除疲劳.....79
桂圆枸杞枣汁：排尿解毒，防癌抗癌.....81
柿子胡萝卜汁：清热止渴，凉血止血.....81
排毒有妙招：轻松简单排除毒素
桑葚青梅杨桃汁：利尿解毒，醒酒消积.....83
山药菠萝枸杞汁：强身降脂，排毒瘦身.....83
苹果油菜汁：排毒养颜，强身健体.....84
苹果白菜柠檬汁：活力瘦身，轻松排毒.....85
柠檬葡萄柚汁：排尽毒素，瘦得健康.....86
西红柿芒果柚汁：缓解便秘，安神养颜.....87
木瓜香蕉牛奶：安神助眠，美体瘦身.....88
草莓果菜汁：养颜排毒，安稳睡眠.....88
草莓芹菜果汁：消暑除烦，清利小便.....89
五色蔬菜汁：排尽毒素，消除黯沉.....89
卷心菜蜜瓜汁：通便利尿，清热解燥.....90
葡萄生菜梨汁：安神助眠，清脂减肥.....91
养颜美白蔬果汁
美白亮肤：让你的肌肤洁净亮白
哈密黄瓜荸荠汁：清热除烦，美白皮肤.....95
花椰菜黄瓜汁：润滑肌肤，保持身材.....95
苹果牛奶：嫩肤美白，改善贫血.....96
仙人掌菠萝汁：健胃补脾，养颜护肤.....97
酪梨木瓜柠檬汁：消除细纹，延缓衰老.....98
活力蔬果汁：美白润肤，消除斑点.....98
香酸苹果薄荷汁：补益虚损，提亮肌肤.....99
芦荟柠檬果汁：促进消化，亮白皮肤.....99
酸甜西芹双萝饮：滋养肌肤，美白无限.....100
酸甜菠萝汁：滋润皮肤，美白养颜.....101
嫩肤乳酸菌饮品：抑制老化，润泽皮肤.....103
卷心菜火龙果汁：调理肠胃，美容上品.....103
杨桃牛奶香蕉蜜：美白肌肤，消除皱纹.....104
桂圆芦荟冰糖露：白里透红，与众不同.....104
猕猴桃柳橙优酪乳：修护肌肤，保持亮泽.....105
柠檬茭白瓜汁：嫩白保湿，淡化雀斑.....105
淡化斑纹：斑纹淡化消失，肌肤重现水嫩光泽
蒲公英葡萄柚汁：祛除斑纹，消肿散结.....107
草莓葡萄柚黄瓜汁：淡化斑点，清肝利胆.....107
橘芹花椰汁：降压安神，皮肤亮泽.....108
黄芪李子果奶：补气美白，减肥润肤.....109
蔬菜豆腐汁：除斑美容，肌肤亮白.....110

山楂柠檬莓汁：赶走斑纹，宛若新生.....110
柠檬芹菜香瓜汁：赶走斑纹，宛若新生.....111
酪梨柠檬橙汁：延缓衰老，黑斑不见.....111
酸甜木瓜蜜汁：祛除斑纹，消肿散结.....113
橘子蜂蜜豆浆：嫩白肌肤，消斑美容.....113
草莓蒲公英汁：皮肤嫩滑，白里透红.....114
柠檬菠菜柚汁：淡化黑斑，美白肌肤.....115
木瓜柳橙优酪乳：死皮消失，光彩焕颜.....116
柳橙柠檬蜜汁：预防雀斑，降火解渴.....116
草莓紫苏橘汁：消斑祛皱，青春永驻.....117
柠檬牛蒡柚汁：滋润皮肤，淡化斑点.....117
防治粉刺：告别青春痘的烦恼
草莓蜜瓜菠菜汁：泻火下气，消除痘痘.....119
草莓橘子蔬果汁：治疗粉刺，防止过敏.....119
黄瓜木瓜柠檬汁：消除痘痘，滋润皮肤.....120
润肤多汁蜜饮：美白润肤，去痘消肿.....121
红糖西瓜饮：控油洁肤，预防过敏.....122
蜜桃蜂蜜牛奶：防治粉刺，润肤养颜.....122
柠檬生菜莓汁：祛油去脂，痘痘立消.....123
香瓜蔬果汁：细滑滋润，白嫩皮肤.....123
胡萝卜菠萝果汁：消炎抗菌，清热解毒.....125
枇杷苹果汁：祛火除燥，痘痘不见.....125
柠檬西芹橘汁：淡化雀斑，清除痤疮.....126
芒芭莴笋汁：润泽皮肤，预防痤疮.....127
卷心菜葡萄汁：紧致毛孔，痘痕消失.....128
西红柿沙田柚汁：粉嫩肌肤，红润光泽.....128
柿子柠檬蜜汁：预防痘痘，淡化斑纹.....129
猕猴桃柠檬柳橙汁：滋润皮肤，修复晒伤.....129
润泽皮肤：给你宛若新生的感觉
草莓柠檬优酪乳：促进消化，增强体质.....131
菠萝苹果蜂蜜汁：瘦身美白，修复晒伤.....131
菠萝豆浆蜜汁：消除疲劳，润泽皮肤.....132
金针菠菜蜜汁：身体无毒，肌肤靓丽.....132
猕猴桃胡萝卜汁：改善皮肤，缓解疲劳.....133
南瓜柑橘鲜奶：保护皮肤，预防感冒.....133
柠檬蔬菜汁：淡化斑纹，细嫩皮肤.....134
养颜美容蔬果汁
苹果桑葚蜜汁：增强体力，改善视力.....138
西红柿胡萝卜汁：缓解过敏，美化肌肤.....139
芒果哈密牛奶：舒适双眼，减肥健身.....140
草莓葡萄汁：增强体力，促进代谢.....141
胡萝卜橘子奶昔：营养丰富，安神镇静.....142
芒果橘子奶：消除疲劳，止渴利尿.....142
香酸橘子优酪乳：增强体质，防癌抗癌.....143
葡萄哈密牛奶：补充体力，促进代谢.....143
西瓜西红柿汁：利尿祛肿，醒酒解毒.....144
芒果哈密汁：恢复体力，通利小便.....145
彩椒柠檬果汁：预防贫血，补体塑身.....146
蜜枣黄豆牛奶：补血养血，润泽肌肤.....147
胡萝卜苹果橘汁：增强体力，预防感冒.....148
莲藕苹果柠檬汁：清热解毒，清肺润喉.....149
金橘苹果蜜汁：储备体力，预防感冒.....150
柚子萝卜蜜：增强免疫，美容养颜.....151
葡萄柠檬蔬果汁：强健体力，预防感冒.....152

胡萝卜梨汁：强身健体，清热润肺.....152
香蕉哈密瓜奶：补钙补钾，降低血压.....153
沙田香柚汁：消除疲劳，预防癌症.....153
姜梨蜜熟饮：生津止渴，清热润肺.....154
西红柿甘蔗菜汁：保肝护肝，清热解毒.....155
胡萝卜苹果汁：抗癌减脂，清洁血液.....156
草莓双笋汁：利尿降压，保护血管.....157
西芹苹果蜜汁：强化血管，降低血脂.....158
火龙果降压果汁：清热凉血，补体解毒.....158
双果双菜优酪乳：补体强身，减肥瘦身.....159
西红柿芹菜柠檬汁：清热解毒，保护肝脏.....159
香瓜蔬菜蜜汁：排除毒素，降低血压.....160
胡萝卜蔬菜汁：预防癌症，消除腹胀.....161
南瓜柳橙牛奶：补益身心，紧致小腹.....162
西红柿胡柚优酪乳：补充钙质，瘦身塑形.....163
圣女果芒果汁：降低血脂，轻松减肥.....164
酪梨葡萄果汁：养颜美容，缓解宿醉.....164
苹果优酪乳：整肠利尿，改善便秘.....165
葡萄蔬果汁：降低血压，清洁肠道.....165
橘子姜蜜汁：保护心脏，消减脂肪.....166
胡萝卜优酪乳：预防便秘，清空宿便.....167
西红柿芹菜豆腐汁：预防血栓，净化血液.....168
蔬菜柠檬蜜汁：降火祛热，降低血压.....168
胡萝卜山竹汁：补充营养，健康减肥.....169
草莓酸奶：舒缓压力，预防癌症.....169
沙田柚草莓汁：延缓衰老，美白皮肤.....170
猕猴桃桑葚奶：补充营养，缓解衰老.....171
香梨优酪乳：预防便秘，消除雀斑.....172
莴笋西芹蔬果汁：美容养颜，排毒塑身.....173
芝麻香蕉牛奶：润肤解毒，润肠通便.....174
西红柿山楂蜜汁：抗癌清热，消食利尿.....174
芝麻蜂蜜豆浆：美化肌肤，抑制脂肪.....175
葡萄芝麻汁：排除毒素，驻颜美容.....175
黑豆养生汁：香滑适口，活血解毒.....176
红豆优酪乳：健胃生津，祛湿益气.....177
胡萝卜梨汁：消炎祛黄，清肠润肺.....178
菠菜胡萝卜汁：细致皮肤，预防贫血.....179
.....
(收起)

[瘦身蔬果汁速查轻图典_下载链接1](#)

标签

健康

蔬果汁

美容

瘦身

生活轻图典

水果

减肥

生活

评论

[瘦身蔬果汁速查轻图典_下载链接1](#)

书评

[瘦身蔬果汁速查轻图典_下载链接1](#)