

自然美，自然瘦



[自然美，自然瘦 下载链接1](#)

著者:于净

出版者:电子工业出版社

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787121253522

《自然美，自然瘦》要告诉你的，就是如何实现自然美，如何永葆自然美，如何做到身姿婀娜、容颜不老。本书遵循自然养生的法则，通过内调五脏、气血，精选自然食材，通过中医按摩，情志修养，健康运动等方法达到瘦身美容的效果。

打针吃药有风险，只有自然才是王道！

作者介绍:

于净，女，1967年出生，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员。从事营养与食品安全、营养配餐、公共营养、营养美容等相关内容的教学工作已有21年。

目录: 自然美篇

part1 内调五脏，容颜娇美/9
养好心，天天面若桃花 / 10
肝血充盈，才能明眸善睐 / 17
脾好美唇不用润唇膏 / 22
肺气足皮肤细腻又光滑 / 26
肾好让女人年轻十岁 / 30
膀胱经是女人体内排毒的“清洁工” / 34
part2 厨房里的美容秘方/37
膳食纤维：第七大营养素 / 38
维生素A：肌肤的润滑剂 / 39
维生素B2：提高肌肤抵抗力 / 40
维生素C：抑制色素沉淀 / 41
维生素E：抗氧化的主力军 / 42
铁：补铁补血红润肤色 / 43
锌：增强肌肤弹性 / 44
益生菌：美丽排毒好帮手 / 45
part3 补水是解决一切肌肤问题的基础/47
彻底清洁，肌肤才能充分“喝水” / 48
含水越少，肌肤越老 / 53
会喝水才能补水 / 56
化妆水、精华液、面膜，让肌肤喝饱水 / 61
角质层、皮脂、保湿霜三层锁水 / 64
告别“村姑脸” / 67
专题：去掉不可爱的“草莓鼻” / 69
专题：嘴唇的保养 / 70
part4 明星爱用的养颜靓汤/73
黄瓜银耳汤 74
番茄菠菜汤 75
生菜蛋黄汤 76
芦笋百合汤 77
黄瓜银耳汤 / 74
番茄菠菜汤 / 75
生菜蛋黄汤 / 76
.....
part5 五种肤质人群，完美补水的私人定制/85
认清五种肤质类型 / 86
干性肌肤：加水也加油 / 88
牛奶蛋黄面膜 / 89
核桃莲子山药羹 / 89
油性肌肤：控油是关键 / 90
牛奶菊花面膜 / 91
橙子葡萄柠檬汁 / 91
混合性肌肤：T区控油U区保湿 / 92
猕猴桃尤加利精油面膜 / 93
火龙果营养果汁 / 93
敏感性肌肤：小心呵护远离过敏源 / 94
银耳汤面膜 / 95
木耳丝瓜汤 / 95

中性肌肤：防护是重点 / 96
梨美白面膜 / 97
银耳莲子枸杞雪梨汤 / 97
part6 DIY 草本面膜天然药香润泽肌肤 / 99
白芷蜂蜜美白面膜 / 100
白芷菊花粉美白面膜 / 101
白芷维生素E面膜 / 101
白芷当归面膜 / 102
白芷石膏面膜 / 102
茯苓蜂蜜面膜 / 103
三白面膜 / 104
绿豆茯苓面膜 / 104
杏仁茯苓面膜 / 105
茯苓白芷面膜 / 105
.....
part7 从头到脚都要美丽 / 121
美丽从秀发开始 / 122
给臀部做个美容吧 / 125
颈肩肌肤美才是真的美 / 127
打造纤纤玉手 护好“第二张脸” / 131
养出嫩滑双脚 美丽藏不住 / 134
私密处的保养 / 136
自然瘦篇
part8 气血充盈，身姿婀娜不爱胖 / 139
气血是女人美丽身姿的控制力 / 140
养好体内之气，杜绝肥胖根源 / 141
益气养血只需“好好吃饭” / 145
不花钱的补气方法 / 146
每个女人都应知道的补血良方 / 150
胃经畅通气血旺 / 152
没事儿刮刮小肠经，瘦得更轻松 / 154
专题：小测试：哪些不健康的习惯让肥胖找上你？ / 156
part9 塑造不发胖体质瘦就一辈子 / 159
了解肥胖才能瘦得成功 / 160
根据劳动强度计算每天需要的总热量 / 163
“彩虹饮食法”塑造不发胖体质 / 164
最有效瘦身的营养素 / 166
启动“解脂酶”加速脂肪燃烧 / 168
6条餐前小魔咒让你吃得好不发胖 / 170
多敲胆经，塑身又养颜 / 172
part10 营养专家教你晚上怎么吃才不胖 / 175
晚上九点后吃也不胖9法则 / 176
美味又饱腹的沙拉食谱 / 178
解馋又不长肉的家常菜谱 / 182
暖身又暖心汤谱 / 186
专题：低热量、低糖、低脂、高纤维瘦身食材Top10 / 189
part11 7天经络瘦身
想瘦哪里瘦哪里 / 195
第1天：打造V型明星脸 / 196
第2天：拜拜蝴蝶臂 / 199
第3天：性感美背，你也能拥有 / 202
第4天：不当“小腹婆”，要做“小腰女” / 205
第5天：魔法美胸，瘦身不瘦胸 / 208

第6天：翘臀S线 / 211
第7天：塑造撩人细长腿 / 214
part12 做妈妈也要做好身材的靓妈 / 219
备孕时期要打下美丽基础 / 220
孕妈体重要“长胎不长肉” / 223
产后月子“越坐越美丽” / 225
产后好体形最快恢复法 / 228
秒杀妊娠纹 / 232
附录：美丽心灵修 / 234
· · · · · (收起)

[自然美，自然瘦](#) [下载链接1](#)

标签

护肤

保养

中医

饮食

养生

运动

按摩

生活

评论

图书馆一楼

[自然美，自然瘦 下载链接1](#)

书评

[自然美，自然瘦 下载链接1](#)