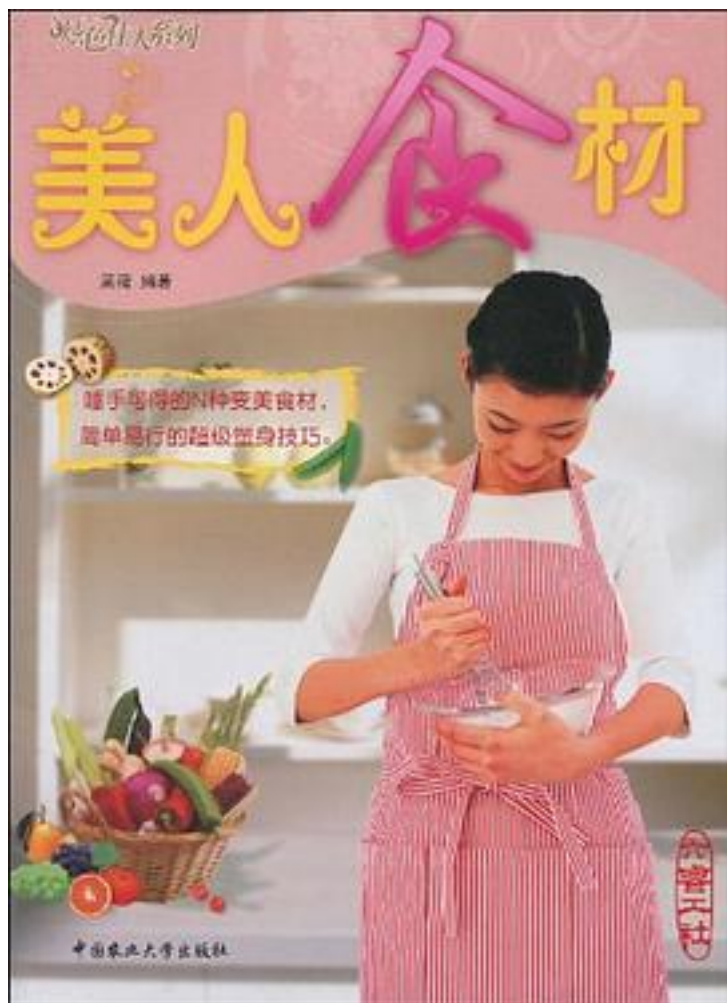


美人食材



[美人食材_下载链接1](#)

著者:采薇

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787811175035

《美人食材》内容简介：营养均衡是美丽的基础，所有营养素都可以从饮食中得到，而且从食物中摄取的营养素是最容易为人体所吸收的。肉、蛋、奶、水产品、新鲜蔬菜和

水果、五谷杂粮、豆类及其制品等食材对美容、塑形都特别有益。根据自身的需求选择适合自己的美容食材，可以让你事半功倍，轻轻松松做美人。所以，不必吃什么灵丹妙药，“会吃”就是最简单有效的美丽之道！

作者介绍:

目录:

[美人食材_下载链接1_](#)

标签

评论

[美人食材_下载链接1_](#)

书评

[美人食材_下载链接1_](#)