

# 中医教你怎样吃



[中医教你怎样吃\\_下载链接1](#)

著者:陈琼姿

出版者:百花文艺出版社

出版时间:2009.01

装帧:平装

isbn:9787530651285

没有天生丽质,女人还是可以透过食疗的方法使自己变得美丽起来,不动刀、不痛苦,还能品尝到美味佳肴,让你更青春、更有活力,让你光彩四射。保养品只能给你短暂的表面美丽，只有吃出的美丽才是值得的投资。一本教导你从头美到脚的爱美书，现代女性健康美容美体饮食大全。美丽从吃开始，让我们开始就此青春靓丽起来，做一个拥有自信、美丽，并且快乐生活和工作的现代女性。

作者介绍:

目录: 前言  
引言

第1篇 淑女美肤坊

第一章 具有美肤作用的食物

第二章 美肤与饮食

第一节 女性月经期饮食调整

第二节 健康女性美容饮食的六大天规

第三节 炎炎夏日。女性应如何进行皮肤保养？

第四节 女性如何使皮肤永葆光滑靓丽？

第五节 女性如何使自己的皮肤变得白皙动人？

第六节 蔬菜瓜果汁的美肤作用令人刮目相看

第七节 蔬菜、水果及干果的美肤妙用

第八节 不同肤质的女性的饮食调整

第三章 窈窕淑女美容餐

• • • • •

(收起)

[中医教你怎样吃\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[中医教你怎样吃\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中医教你怎样吃\\_下载链接1](#)