

# 美肌食



[美肌食\\_下载链接1](#)

著者:安娜

出版者:如何出版社

出版时间:2006年5月

装帧:

isbn:9789861360805

《美肌食》

——越吃越美丽的瑜伽饮食法

除了吃得健康，如果还能吃出美丽，那一定是生活中最美丽的智慧。

年届40的坐娜，肤质始终保持水嫩晶莹，除了练YOGA，到底还有哪些秘方让她几乎没有一丝皱纹？

答案就是 美肌食！

瑜伽女 坐娜VS.长庚纪念医院营养师 许美雅

万元的保养品 不如吃对的食物

简单好吃 彻底调理体质 明天开始这样吃

私房全公开！

8种美肌饮食概念+9大营养素介绍+6招独门美肌YOGA+27道精选美肌食谱

作者介绍:

瑜伽女王 坐娜VS.长庚纪念医院营养师 许美雅 合著

作者坐娜

1986年，坐娜以当红新人之姿发行首张专辑「告别临界」、演出第一部电视连续剧「还君明珠」，并跨足大银幕。两年後，她荣获日本CBS/SONY亚洲国际新人歌唱比赛冠军，开启进军国际歌坛之门。在唱片方面，坐娜的专辑都有良好的成绩，「自由」更创造四十万张佳绩。外型出众，气质特别的她，备受片商与广告商青睐，主演多出连续剧与广告。

虽然演艺工作成绩亮丽，坐娜的身体状况并不佳，尤其是十年前的一场大车祸，使她全身的骨头碎裂，内脏移位。就算疼痛难忍，她还是不以药物，而是以超强意志力熬过。极度繁忙的演艺工作与伴随而来的压力，使她过度透支精神和体力，甲状腺失调的问题出现了，然後，忧郁症接踵而来。

因为朋友的介绍，坐娜开始接触瑜伽，并且发现身体机能陆续恢复：除了身体越来越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深层观想，她更认识自己，感受前所未有的平静与幸福。

著有《漂亮YOGA》《漂亮身体能量YOGA》《坐瑜伽 可以排压的四套奇妙瑜伽法》等

作者许美雅

专业营养师，经常于各报章杂志发表文章。

她不只能告诉你如何减重，还能教你如何吃出美丽健康的肌肤。

初为我母的她，在怀孕期间，没有被一般孕妇所担心的脸色暗黄或冒出黑斑等肌肤问题所困扰，凭着自身的专业知识，调配适当的饮食，即使身怀六甲依然神采奕奕。生下健康宝宝后，在产后调养及饮食均衡的原则下，也让自己迅速恢复美丽体态。

首次与瑜伽女王坐娜合作出版，结合两人的美肌心得及经验与众多读者分享。不分年龄，已婚或未婚，只要吃的正确，都能成为晶莹透亮的美人儿！

经历

静宜大学食品营养研究所肄业

静宜大学食品营养系毕业

现任 长庚纪念医院台北医学中心

曾任 长庚纪念医院基隆院区

长庚纪念医院林口医学中心

专业证照

中华民国专技高考合格营养师

台北市糖尿病照证网合格营养师

台北市心血管疾病防治网合格营养师

中华民国营养学会血液透析专科营养师

中华民国糖尿病卫教学会合格营养师教师

桃园县卫生局防癌种子师资

董氏基金会学生体重控制营养教育种子师资

目录:

[美肌食\\_下载链接1](#)

标签

美肌

瑜伽

闲书

工具书

# 评论

一本好书

-----  
[美肌食\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[美肌食\\_下载链接1](#)