

轻松小品06

JUICE UP!

106道喝的保养品

光喝果汁 就变美

一天一杯，一天一点，
为身体注入纯天然“美白抗皱针”！

● 朵琳 制作



当红美容瘦身配方



盛益文化

美肌铁三角 **Q10** + 胶原蛋白 + 玻尿酸



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书2006年由中国台湾八方出版股份有限公司(朵琳出版整合行销)授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007第134号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

光喝果汁就变美 / 朵琳著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.8 (轻松小品; 06)

ISBN 978-7-5381-5150-3

I. 光… II. 朵… III. 果汁饮料—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第105597号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印张: 7

字数: 100千字

出版时间: 2007年8月第1版

印刷时间: 2007年8月第1次印刷

策划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 周文

书号: ISBN 978-7-5381-5150-3

定价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

时尚魅力，无限美妆

轻松打造百变美妆，DIY令人注目的时尚风格

自信心 100%提升

Make Your Career up

求职面试 妆厉害

◎余琳 著



Step by Step

九大明星行业 面试制胜图解版

空姐·秘书·文教·销售·企划
主播·会计·电子新贵·金融专员

辽宁科学技术出版社

求职面试 妆厉害

自信心 100%提升

求职面试制胜宝典

■精品价格/25.00元

- 粉底·眉妆·眼影唇妆·腮红·微整形彩雕化妆术一次学会
- 位置×脸型×刷法×颜色×质地=天生丽质
- 空姐·秘书·文教·销售·企划·主播·会计·电子新贵·金融专员·九大明星行业面试制胜妆，让你气质出众，扬长避短，提升自信百分百！

精彩
内容



超人气美女不败发型300款

最受欢迎发型一次曝光

■精品价格/22.00元

- 最完整的发型变身企划 短发·中短发·中长发·长发都超IN
- 流行发饰打造百变造型
- 超人气变发技巧大公开 卷发·麻花辫·发髻·刮发一次就学会
- 时尚百变周记 10大场合快速人气编发秘笈大公开
- 必学4款当红韩国明星发型
- 6大人气明星发型百变模仿秀 蔡依林·杨丞琳·王心凌·张韶涵
- 4种一定要学会的日本风马尾技巧
- 发美人完美发质大改造 散发超幸福光泽

盛益文化 史上最强编发特辑

超人气美女 不败发型300款

时尚百变周记
10大场合魅力编发秘笈速报



辽宁科学技术出版社

盛益文化



指绘达人 10分钟亮眼秘诀100招



与指绘的浪漫约会

■精品价格/18元

指甲彩绘的流行风潮正在加速蔓延，本书以“简单”、“方便”和“可爱”为主题，整理出简单又能创造超有Feeling的可爱指绘，并将初学者认为最难学习的法式及3D指绘加以详细图解说明，只要跟着书中的内容一步步地学习，你就是下一个指绘高手。



净·美肌

素肌美人完全攻略

完美肌肤使用手册

- 姐妹姐妹看过来 超级天然又经济实惠的保养品到底在哪里
- 享受天然纯净素颜 从涂涂抹抹开始的每一刻都是好气色的关键
- 天生丽质难自弃 美丽自造肌完全魔法攻略
- 完全靠自己 提升桃色蛋白肌指数，每天都要更美一点

■精品价格/20元



超玩美发型书

分享明星的玩美心情 ■精品价格/18元

- 28款魅力新发型，打造你的三千快乐丝
- 发型·彩妆·配件造型，百变个人魅力新形象
- 20款超酷炫流行发型一次看个够
- 点缀秀发不可或缺时尚发饰28种



超玩美指绘书

揭开明星美丽的秘密 ■精品价格/18元

- 蔡依林·王心凌·何嘉文美丽的秘密
- 170款四季流行指甲彩绘图鉴
- 光疗·钻孔·彩绘·水晶·法式彩绘技法
- 超实用指绘与衣饰完美搭配的讲座

全国各大书店 好评热卖中

更多图书资讯请登录 www.lssybook.com.cn 查询

盛益文化



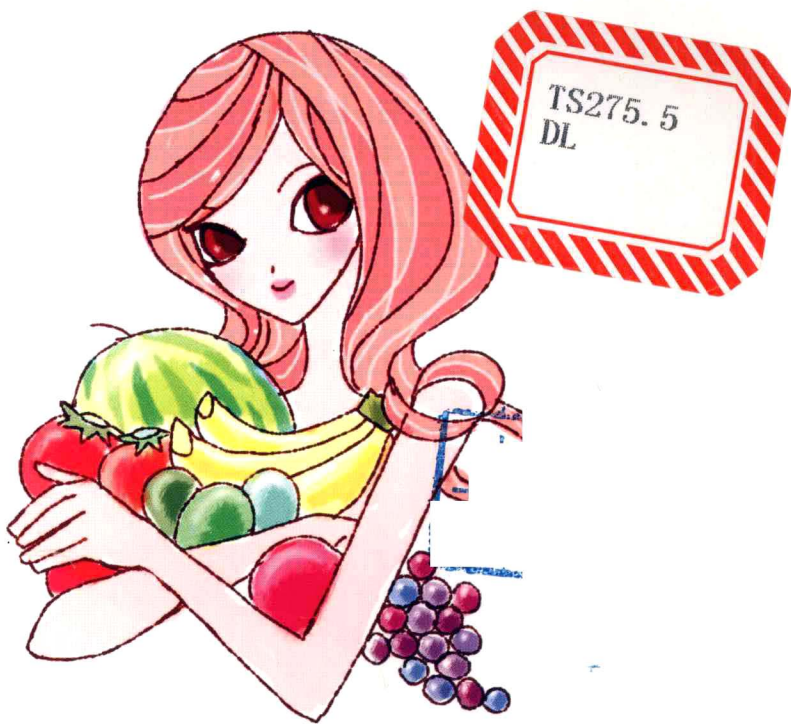
轻松小品 06

JUICE UP!

106道 喝的保养品

光喝果汁 就变美

● 朵琳 制作



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

推荐序

喝一杯果汁是多么平常的事，但却是有健康享受。你知道吗？想要通过喝果汁变得美丽，其实是件很简单的事。水果中富含多种营养，如天然的维生素A、B族维生素、维生素C和维生素E等，对于想要拥有完美肌肤的女性来说，水果是其他五谷杂粮及奶肉蛋白无法替代的。

古人常用“唇红齿白”来形容一位美女的绝佳好气色，其实光靠喝果汁就可以轻松创造出迷人的肌肤光泽。果汁除了是炎炎夏日的消暑饮品，也是能替代三餐的营养补给品。一杯自制的综合蔬果汁，不仅成本较低且其中的营养价值也不是市面上现成浓缩还原果汁可以比拟的，真正对美肤有益的，一定是现切现打的果汁，许多水果本身因为富含铁质与维生素成分，一旦与空气接触久了就容易氧化，其中的营养价值便会降低与破坏，所以打果汁的水果最好一次全部用完，千万别隔夜才好。

一般果汁书都只是单纯告诉你每道果汁的配方、每种水果的比例、分量与营养健康价值。这一本书真的很不一样，除了以上信息齐备，更是一本完全锁定果汁的美肤与美体功效的功能性实用果汁书，搭配目前当红的明星美容成分如玻尿酸和胶原蛋白粉等所打出来的果汁，不但口感细致，更能提升人体的吸收率。如果你想要瘦身的话，尽量少用糖分高的水果，千万不要贪图口感再加入果糖，否则喝再多都没有效果。更重要的是，可别误以为喝果汁的最佳黄金时间是在晚饭之后，在一日之计的早晨喝一杯果汁，不仅可以促进新陈代谢，补充一日所需的营养，又不会增加身体负担。

资深美容作家

滕家培



在自然界中最丰沛的物质首推“水”，

倘若地球上没有水，人类便无法得以生存。此外，在绝食抗议活动中，人们以不进食来表达其坚定的意志，但基于人道及生理需求，适度的供应水分是必要的。由此可知，水对个体机能的运作是相当重要的。

《红楼梦》中的贾宝玉曾说过：“女人是水做的。”事实上，在医学生理研究中，水分占男人体重的60%，但却仅占女人的55%。或许有为数不少的年轻女性没有适度饮水的习惯，其中最大的原因是由于女孩子都不太习惯或愿意在外面上厕所，无形中刻意地少喝水，也因为如此，在临床上常见的偶发性泌尿道感染，便以女性朋友居多。

人们喝水的机会很多，如喝茶、喝饮料，喝咖啡、喝酒、喝汤，甚至喝白开水，但这些方式仅以摄取水分为主，其中并不存有个体中最需要的营养物质或新陈代谢所需的微量元素或维生素。

这本《光喝果汁就变美》有其独特的观念及丰富的内容，不仅提供了爱美又不碍健康的正确养颜保健之道，更破解了大部分女性对健美的观念误区。生活中有些女性朋友对某些广告包装的美白产品趋之若鹜，但却对其周围手可及的果汁视而不见，实属可惜。

本书内容所涉甚广，主要根据医学理论基础来讲述喝果汁的生理必要性及其原因，不仅对外表肌肤有益，使其不致于干燥而易形成皱纹，相对的也可提供适当的水分，弥补因刻意减重所造成的热量不足，而避免便秘和营养失调所造成身心的受损。因此，对于某些不想喝水但能养成喝果汁饮食习惯的女性朋友，无疑是一本非常好的保养保健工具书。

宏恩医院家庭医学科暨胃肠肝胆科主任

谭健民





光喝果汁就变美

想知道如何天天变化出不同口味的果汁吗？想要越喝越美丽吗？想要越喝越瘦吗？现在就跟着本书制作出好喝又可瘦身美容的果汁吧！

| | |
|--------------------|----|
| 推荐序..... | 2 |
| 喝对果汁，净化身体好轻松！..... | 6 |
| 三阶段果汁排毒计划..... | 7 |
| 生机果汁的四大概念与知识..... | 8 |
| 生鲜水果的处理与保存..... | 10 |
| 一周美肤营养果汁搭配表..... | 12 |
| 一周瘦身果汁搭配表..... | 14 |

Part 1 元气美人喝出水嫩肌肤

| | |
|---------------------------|----|
| *美肌美肤之粉嫩蜜桃肌..... | 18 |
| 铁质对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之电眼美人..... | 20 |
| 维生素 A 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之唤醒肌肤..... | 22 |
| 维生素 B ₁ 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之唇唇欲冻..... | 24 |
| 维生素 B ₂ 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之抗敏美容方..... | 26 |
| 维生素 B ₆ 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之黑眼圈再见..... | 28 |
| 维生素 K 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之白皙美人..... | 30 |
| 维生素 C 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之对抗地心引力..... | 32 |
| 维生素 E 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之小脸美女..... | 34 |
| 利尿食物对皮肤的帮助 | |
| *美肌美肤之除斑大师..... | 36 |
| 介绍可防止黑斑生成的果汁 | |
| *美肌美肤之进阶版抗老除皱新圣品 Q10..... | 38 |
| Q10 对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之进阶版永葆青春圣品胶原蛋白..... | 40 |
| 胶原蛋白对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之进阶版保水圣品玻尿酸..... | 42 |
| 玻尿酸对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之进阶版慈禧美白圣品珍珠粉..... | 44 |
| 珍珠粉对皮肤的益处 | |
| *美肌美肤之进阶版自由基捕手原花色素..... | 46 |
| 原花色素对皮肤的益处 | |

Part 2 喝出窈窕健康 才是目标

- * 健康瘦身之膳食纤维篇 50
健康新宠儿大麦若叶
- * 健康瘦身之沙拉风味篇 52
介绍沙拉风味的果汁
- * 健康瘦身之甜品篇 54
介绍甜品风味的果汁
- * 健康瘦身之满腹篇 56
当红瘦身法宝寒天
- * 健康瘦身之清爽篇 58
清爽口感的果汁
- * 健康瘦身之低热量篇 60
介绍低热量的果汁
- * 健康瘦身之其他风味篇 62
介绍其他风味果汁

Part 3 天天喝果汁 调整好体质

- * 养身保健之月经期篇 66
可舒缓月经痛的果汁
- * 养身保健之头痛篇 68
可舒缓头痛的果汁
- * 养身保健之手脚冰冷篇 70
可改善手脚冰冷的果汁
- * 养身保健之身体疲劳篇 72
消除身体疲劳的果汁
- * 养身保健之食欲不振篇 74
改善食欲不佳的果汁
- * 养身保健之肠躁症篇 76
改善肠胃不适的果汁
- * 养身保健之失眠篇 78
改善失眠症状的果汁
- * 养身保健之更年期篇 80
舒缓更年期症状的果汁
- * 养身保健之威而刚篇 82
精力无穷的果汁



Part 4 变百果汁 营养满分

- * 营养补充之成长期篇 86
补充钙对身体的益处
- * 营养补充之新陈代谢篇 88
补充镁对身体的益处
- * 营养补充之高血压篇 90
补充钾对身体的益处
- * 营养补充之蛋白质篇 92
补充蛋白质对身体的益处
- * 营养补充之叶绿素篇 94
补充叶绿素对身体的益处

附 录

- 超人气美颜水果大公开 96
- 明星级美颜蔬菜介绍 100
- 其他不可不知的重量级美颜食材 104



喝对果汁，净化身体好轻松！

人体新陈代谢可产生400多种化学废物，而每人每天会排出细菌、病毒和寄生虫卵等多达400亿个，而大便的2/3是杂菌和致病菌，如果24小时不能排出，就会在体内繁殖出2兆以上的病菌。

以上看似简单的数字加减，却代表着病菌正不断地在身体内累积，加速身体老化并造成隐性的危害，“排毒”已经是一种全面维护身体健康与平衡的新观念，不但能有效预防疾病，更能净化身心，达到健康的平衡。现在只要喝对果汁，就可以轻松净化、排除体内毒素，真正达到健康的效果。

你经常这样吗？

S.O.S 毒素检测

01
总是晚上睡不着，早上醒不了

02
经常觉得情绪低落，提不起精神

03
一到下午脚就会肿

04
无法集中精神，情绪容易焦虑

05
经常感冒，抵抗力有变弱的倾向

06
早上起来会有口臭的困扰

07
常为便秘所苦

08
皮肤容易过敏，长痘痘，瘙痒

09
年纪尚轻却老是忘东忘西

10
最近总觉得全身无力，很累，提不起劲做事情

11
三餐经常在外就餐

12
有腹胀，消化不良的困扰

以上症状如果超过6种以上，就代表毒素已经在默默对你的健康造成影响了！身体24小时都在不断地接触并接收外界环境、食物和电磁波等各种毒素，当毒素不断地在体内累积，不但会加速身体的老化，还会使身体渐渐进入一种“亚健康”的状态（世界卫生组织称之为第三状态），就是一种表面没有明显自觉症状，但实际上可能已经有潜在的疾病危机，通过自然疗法的三阶段果汁排毒计划，为您的身心找回最佳的平衡点吧！

三阶段果汁排毒计划

人体本身就具有一套天然的排毒机制，通过呼吸、消化和唾液、淋巴等途径将毒素排出体外，而肝脏与胆囊是最重要的解毒及排毒器官。因此，排毒的第一步就是要净化并健康肝脏与胆囊。

阶段一 肝脏净化

胆囊是储藏肝脏分泌的胆汁的器官，而胆结石是造成肝脏功能不佳和胆管胆汁流量不佳的主要因素，饮用富含多种营养成分的蔬果汁帮助肝胆大扫除，再配合“生机饮食”方法达到体内酸碱平衡，改善酸化体质。

阶段二 肠道净化

补充优质天然酶、乳酸菌及有机植物纤维素，促进肠道健康及消化吸收功能。

阶段三 心灵净化

通过花精疗法平衡精神压力，聆听医学共振音乐CD进行减压及促进脑功能，养成运动的好习惯，再搭配上规律的养生保健生活，可促进全方位身体与心灵的整体健康与平衡。

蔬果汁中的全方位净化成分

● 果寡糖：

对人体肠道有益菌（乳酸菌）的增生，如双歧杆菌等有非常大的助益，因为肠道中的益菌大多以果寡糖为主要的生长来源，因而有调整肠道有益菌的生态，同时压抑有害菌的生存空间，减少肠道有害毒素的产生，增强免疫力及延缓老化。

● 菠萝复合酶：

复合酶能快速恢复疲劳，预防宿醉，帮助消化与吸收，改善虚弱体质，活化细胞、净化血液及排除毒素等。

● 梅子汁：

柠檬烯可促进体内新陈代谢，达到柠檬酸循环，使乳酸燃烧转换成能量，提高精神，恢复疲劳，并具有轻泻功能，可促进肠道清洁。

● 橄榄油：

能刺激肝脏制造胆汁，促进肝脏排毒，所构成的脂蛋白及细胞膜不易被氧化，还具有与单元不饱和脂肪酸相似的保健功能。

● 乳酸菌：

强效且最稳定的活菌体，能帮助制造B族维生素和维生素K，具有解毒作用，帮助建立健康的肠内环境。

● 葡萄柚汁：

柠檬烯具有抗老化作用：“类黄酮”可抗氧化及排除自由基。

● 苹果汁：

果胶和鞣酸有收敛作用，刺激肠壁蠕动，帮助排除肠道内聚积的毒素和废物：“苹果酸”能分解体内脂肪。

生机果汁的 四大概念与知识

Point 1

现代人过于忙碌，饮食不正常，常用人工维生素来补充缺乏的维生素及矿物质，却往往忽略补充天然的蔬果，而造成现今许多疾病的丛生。随着有机食物的风行，养生意识的抬头，大家开始注重自己吃的食物是否均衡，是否天然。在忙碌之余，其实只要简单的来一杯天然的综合果汁，就可以补充一整天所需的维生素及矿物质，保持好精神、好体力。

Point 2

什么时候喝果汁比较好呢？很多人都认为在饭后饮用可促进消化，其实水果是在空腹时饮用比较好。因为饭后食用水果，会影响水果在胃中停留的时间长短，水果停留时间过长，会因为胃中的胃酸导致水果氧化腐坏，便会对身体产生不好的作用。喝果汁的秘诀就是要一小口一小口地喝，让果汁在吞咽前能充分与唾液混合再进入胃中，才能充分地消化吸收。

每天一杯果汁，
让你越喝越美丽！



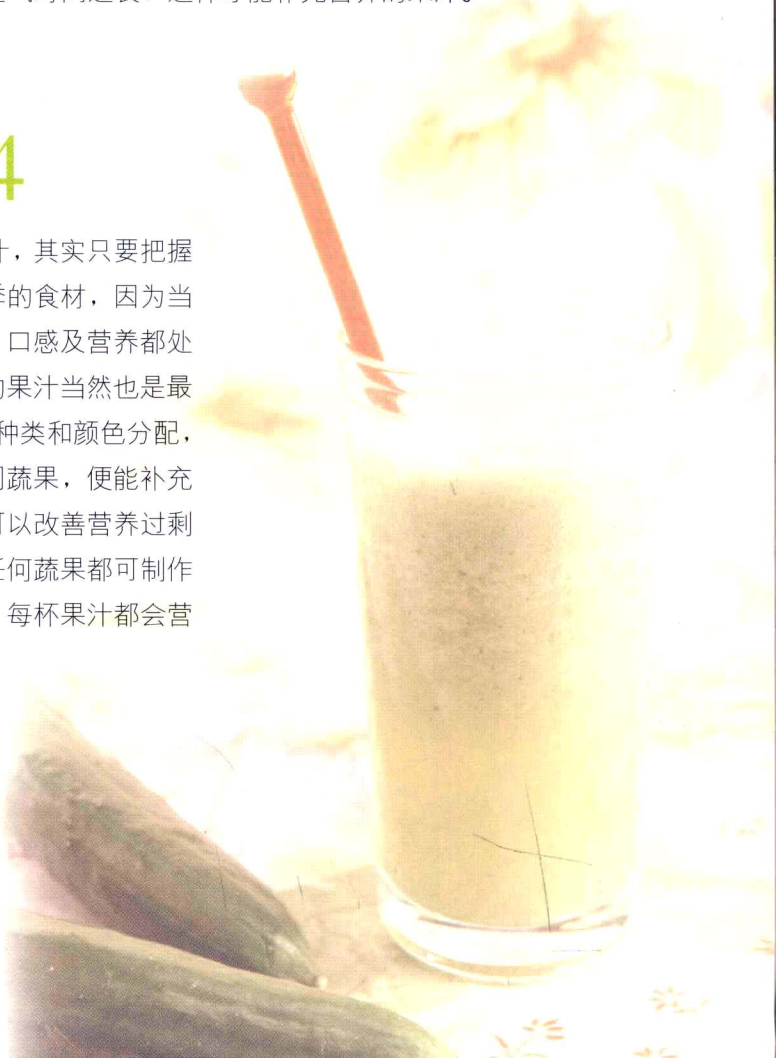
Point 3

想瘦身的女性喝果汁是最好不过的，空腹喝果汁可以减少其他食物的吸收，综合果汁能提供身体所需的热量及养分，使你一整天神清气爽。另外，果汁有排毒的作用，连续喝上几天的果汁，能明显感觉容光焕发，身体也会轻盈许多。

因为水果中含有丰富的纤维质，建议将整个水果连果皮用果汁机打成果汁，不要过滤，并且不要接触空气时间过长，这样才能补充营养的果汁。

Point 4

想要制作好喝的果汁，其实只要把握一个重点，就是选用当季的食材，因为当季蔬果不仅价格较便宜，口感及营养都处于最佳状态，制作出来的果汁当然也是最好喝的。其次，依照水果种类和颜色分配，一天尽量能补充5种不同蔬果，便能补充身体所需的维生素，也可以改善营养过剩的问题，让身体排毒。任何蔬果都可制作成果汁，只要搭配得宜，每杯果汁都会营养又美味。





生鲜水果的处理与保存

大多数的人只会吃处理好的水果或打好的果汁，等自己要动手制作果汁时却不知该如何处理水果和保存水果，每一种水果都有不同的正确保存方式，只要用对方式，水果就能保存较久，也能在制作果汁的时候，减少浪费。

鳄梨



鳄梨是目前很热门的水果之一，不仅营养价值高，价格也不贵。在购买鳄梨的时候，大多是绿色外皮，在室温通风处放置约3天，外皮会渐渐变成咖啡色，就可以打果汁了！

轻松切开鳄梨法

鳄梨成熟后会变得软软的，所以切除外皮时比较麻烦，建议从正中央直接切开，顺着中间的子切一个圈，直接拨开就可以。看需要的量多少，用汤匙挖取果肉即可。早晨来一杯含有鳄梨的果汁，保证你一整天都神采奕奕。



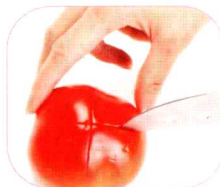
西红柿



“西红柿红了，医生的脸都绿了”，从这句话就可以听出西红柿是多么好的蔬果，西红柿中含有丰富的茄红素，对于抗癌有非常好的效果。现在的西红柿种类很多，例如：桃太郎西红柿和荷兰黄金西红柿等，可选择自己喜爱的口味，制作果汁。不过因为茄红素在加热后，更能发挥作用，所以建议制备果汁前稍微加热一下，不仅风味独特，对身体健康更有帮助。

西红柿去皮其实很容易

很多人对西红柿去皮很困扰，常常因为要去皮，而切掉了大半个水果，其实西红柿去皮非常容易。首先在西红柿的底部划上“十”字，然后放入滚水中稍微加热烫一下，果皮就这样轻松拨下来了。



草莓

草莓是大家喜爱但又十分娇嫩的水果，它的维生素C含量非常丰富，但买回来当天没有吃完，可能第二天就变得软烂了，但突然想吃的时候却又可能买不到，这时候事先的处理保存就非常重要了。



草莓分袋保鲜法

买回来的草莓用清水洗净，将蒂去除，切成小块后放入密封袋中。接着将密封袋封起来只留一个小孔，插入一根吸管将里面的空气吸出来，吸到感觉没有空气在袋中时，封起来冷冻即可。只要不反复解冻，可储存3个月左右。所以建议分成小包的封好，要用的时候取出一包来用，非常方便。蓝莓也可这样冷冻存放。



火龙果

火龙果外表看似不好处理，其实非常简单，它不像有些水果中间有核需要避开，只需直接从中间剖开即可。再用刀尖在果肉上横竖划上几刀，向外一翻，就像吃芒果一样，轻轻松松就可将果肉与果皮分开。



室温通风保鲜法

火龙果很容易存放，放置在通风处即可，切开后因比较容易腐坏，所以建议冷藏，以延长保存期限。

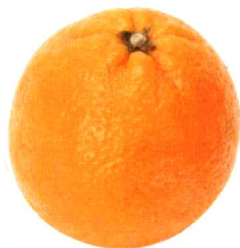


柑橘类

用柑橘类制成的果汁纤维及营养价值非常高，所以建议不要榨汁后去除渣饮用。在打果汁之前可先将外皮去除，再用刀子切成适当大小，即可放入果汁机中制作成果汁饮用。

常温保鲜法

柑橘类水果的保存方法非常简单，只要放在阴凉处即可，也可放置在冰箱冷藏室中，风味会更好。



葡萄

很多人对清洗葡萄感到头痛，不知道是要整串放入清水中，还是每颗摘下来清洗，最正确的方式是用剪刀剪断果实上面的梗，再放入水中清洗即可。因为剪下的葡萄没有破损，在清洗过程中就不会有脏物或农药渗进去，更不会影响葡萄的口感。

果粉是优质代表

葡萄外面有一层白色的果粉，不是农药，而是一种保护葡萄的有机物质。购买时也可从果粉来判断葡萄是否为优质品，果粉越多代表品质越好，清洗时只要在流水下冲洗5分钟即可。



充满朝气的一周·工作也更加卖力!

一周美肤营养果汁搭配表

星期一

早

▶ P.93

香香和风牛奶



来杯营养又有饱足感的果汁, 扫除Monday blue (忧郁星期一)的心情!

午

▶ P.19

苹果肌酸甜汁



补充维生素及矿物质, 维持一整天的好体力。

晚

▶ P.39

Q10 美肌魔力果汁



利用晚上睡眠加上Q10的魔力, 隔天起床气色会很好。

星期二

早

▶ P.23

唤肤美美果汁



补充B族维生素, 让一整天充满活力。

午

▶ P.58

瓜香清爽蔬果汁



有茭白笋的高纤维保证, 一整个下午也不用担心肚子饿。

晚

▶ P.41

胶原蛋白弹力果汁



喝了胶原蛋白果汁加上美容睡眠, 保证明天皮肤超水嫩。

星期三

早

▶ P.53

生机活力沙拉风果汁



苜蓿芽与酸奶组合, 既有饱足感, 又有维生素, 不用担心营养不足。

午

▶ P.71

瓜香暖身牛奶



南瓜营养高, 饱足感也够, 再加入牛奶及香瓜, 口感很棒。

晚

▶ P.45

珍珠美白豆腐果汁



豆腐的清香加上西红柿的风味, 喝了之后会觉得身体很清爽。

星期四

早

▶ P.28

抗熊猫眼蜜香果汁



丰富的蔬菜水果汁，不仅维生素丰富，风味也很棒。

星期五

早

▶ P.31

亮白美人



今天要一整天让皮肤白皙动人。

星期六

早

▶ P.34

甜蜜瓜香小脸果汁



前一天晚上熬夜加上喝了酒，冬瓜与水梨可迅速消水肿，还能解宿醉。

星期日

早

▶ P.94

绿色奇迹



好好补充大量维生素及矿物质，爱惜自己的身体。

午

▶ P.33

抗老化蛋香乳



坚果类的营养高、热量也稍微高一点，可维持下午体力，又不用担心发胖。

午

▶ P.24

丰唇蔬果汁



水分补充太少嘴唇会脱皮，为晚上的约会急救一下吧！

午

▶ P.36

抗紫外线防晒果汁



下午去郊外走走，除了要有体力之外，更要注意增强皮肤的抵抗力。

午

▶ P.21

护眼营养果汁



蔬果汁加枸杞，不用担心眼压过高，舒缓一周压力。

晚

▶ P.43

玻尿酸水嫩蔬果汁



想要第二天有饱满的皮肤，补充玻尿酸就没错！

晚

▶ P.47

对抗自由基果汁



小周末熬夜参加聚会，别忘了喝杯原花色素的果汁，对抗自由基防老化吧！

晚

▶ P.72

清肝降火果菜汁



消除整个星期的疲劳，不要让过劳找上你！

晚

▶ P.79

助睡营养果汁



收起心情好好睡，星期一上班一定要精神百倍！