

<<完美保养>>

图书基本信息

书名：<<完美保养>>

13位ISBN编号：9787200063769

10位ISBN编号：7200063762

出版时间：2006-2

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<完美保养>>

### 内容概要

本书只提供随手可得的方法，只面向读懂生活的女人。

书中介绍如何运用最简单的方法，协助女性在生活的所有方向上趋利避害，获得美丽与健康。让女人高明地利用最心爱的食物，不仅吃它而且用它；让女人高明地看透化妆品，学会选择，学会拒绝；让女人深刻理解经历的和将要经历的，选择健康，躲避陷阱。

书中还安排了运用最省钱的运动来帮助女性锻炼想要的身体，借由生活中各种作息的小建议，教导女性科学地生活作息，让自己的美更全面，提升自我修养，使女性持久散发优雅气质。

美丽是一种习惯，是一种自我约束，也是一种修养。

美丽是天生的，也是后天养成的。

绝大多数的女性依赖后天的努力经营与自我完善，无论是在脸部与肌肤保养上，还是在生活美感的经营上，抑或在内在素养的自我完善上，都将成为完美女人的自我缔造者。

真实的美丽来自健康和保养，而非化妆的结果。

书中将美丽从头说起，关心成熟女人的每个细节，用最简单的方法实现女性保养全身、留住年轻的梦想。

## <<完美保养>>

### 作者简介

丁辉，女性保健专家，北京市妇幼保健院副院长，原北京市妇女保健所所长，世界卫生组织北京母婴保健研究培训合作中心副主任，北京市预防医学会妇女保健学会委员，北京市性教育研究会常务理事

.....

长期旧有成效地进行职业女性医疗保健、现代营养保健、职业人群工作紧张及

## &lt;&lt;完美保养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美丽女人内养经 岁月无痕靠内养 饮食：你吃什么，你就成什么 睡好美人觉：充足的睡眠是减缓老化的前提 生命在于运动：运动出病态人 环保肠胃：无毒一身轻

第二章 女性美丽的容颜养生篇 去掉头皮屑——脱离片片雪花，心情好轻松 关于头皮屑过多我必须知道的 去屑饮食指点 去屑：内养食物之菠菜、香蕉、苜蓿 去屑：纯天然体外保养之洋葱、啤酒 聪明购物 日常保养指导 去屑小动作 聪明美人生活之道 光泽秀发——自己拥有乌黑亮泽的秀发 关于受损头发你必须知道的 光泽秀发饮食指点 光泽秀发：内养食物之芦笋、紫菜、番茄 光泽秀发：纯天然体外保养之橄榄油、茶叶 聪明购物 日常保养指导 光泽秀发小动作 聪明美人生活之道 防治脱发——让秀发又浓又密的秘诀 关于脱发你必须知道的 防治脱发饮食指点 防治脱发：内养食物之山药、黑豆、黑芝麻 防治脱发：纯天然体外保养之姜、盐 聪明购物 日常保养指导 聪明美人生活之道 延缓肌肤老化——让你肌肤依旧年轻 关于肌肤老化你必须知道的 延缓肌肤老化饮食指点 延缓肌肤老化：内养食物之柳橙、葡萄、西兰花 延缓肌肤老化：纯天然体外保养之柠檬、牛奶 聪明购物 日常保养指导 延缓肌肤老化小动作 聪明美人生活之道 美白祛斑——给你肌肤加分 关于肌肤变黑你必须知道的 美白祛斑饮食指点 美白祛斑：内养食物之玉米、薏仁、核桃 美白祛斑：纯天然体外保养之酸奶、蛋清 聪明购物 日常保养指导 美白祛斑小动作 聪明美人生活之道 美丽眼睛——你身边的食品让眼睛更明亮 关于眼睛困扰你必须知道的 美丽眼睛饮食指点 美丽眼睛：内养食物之玉米笋、菱角、胡萝卜 美丽眼睛：纯天然体外保养之黄瓜、土豆 聪明购物 日常保养指导 美丽眼睛小动作 聪明美人生活之道 美丽唇部——娇媚又唇“粉嘟嘟” 关于唇部困扰你必须知道的 美丽唇部饮食指点 美丽唇部：内养食物之火龙果、红枣、鸡蛋 美丽唇部：纯天然体外保养之蜂蜜、砂糖 聪明购物…… 美丽胸部——坚决摆脱“平烦” 美丽腰部——露出你的小蛮腰 美丽腹部——练就贡线玲珑的性感美腹 美丽腿部——拒绝肥胖重现窈窕 美丽臀部——提起你的臀部来 美丽手足——炫出你的纤纤玉指和美足 美丽手臂——优美你的手臂 体香——可以再靠近一些哦

第三章 女性美丽健康调养篇 第四章 女性美丽抗老养生篇 第五章 吃出女人的美丽构想

<<完美保养>>

章节摘录

插图

<<完美保养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>