第一图书网, tushu007.com

<<防抗衰老60种方法>>

图书基本信息

书名：<<防抗衰老60种方法>>

13位ISBN编号：9787218046921

10位ISBN编号：7218046924

出版时间：2005-1

出版时间：广东人民出版社

作者：娜塔莉·夏瑟约·巴拿

页数：123

字数：100000

译者：马振骋

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

内容概要

与年龄抗争不是一件苦役，而是涉及到生活的方方面面的一些规则。
你需要改变一下生活习惯，重新安排你的业余时间、你的饮食、你的美容护肤、你的穿着、你的体育运动、你的社交活动……这张单子显然很长，但有一点是肯定的，你肯定会觉得皇天不负有心人。
女士们，各就各位：挽起袖子，准备干吧！
　本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。
它由四部分组成：首先做一项测试——找出问题所在。
前20条建议——帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。
接着的20条建议——更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。
后20条建议——针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。
在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享她的经验。
　你可以严格遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。
你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。
总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择；简单地预防或解决已经存在的问题。

<<防抗衰老60种方法>>

书籍目录

前言 50岁：新的一轮如何使用这本书？
你处于哪种情况？
01 倾听身体的声音 02 把眼镜变成时尚饰物 03 消除紧张压力 04 经常审察你的外表 05 跳舞，保持年轻 06 戒烟，保持年轻 07 安稳的睡眠 08 减肥消脂 09 饱食蔬菜水果 10 锻炼关节 11 活动起来！
12 重视你的骨骼 13 除去汗毛 14 饮少量酒，喝大量水 15 整体疗法 16 享受阳光 17 应对突发性疲劳 18 微笑，微笑，再微笑 19 面对异性不用自卑 20 你曾经是迷人？
现在做到很吸引人 21 点滴心得：50岁，仍有完事的人生 22 做个美容专家 23 控制皱纹 24 爱惜你的眼睛 25 保持脸部圆润 26 呵护你的嘴唇 27 让皮肤鲜活光滑 28 关心你的脖颈 29 尝试活肤面膜 30 防止色斑 31 注意保养头发 32 给头发染色 33 保持诱人的胸浦 34 和隆起的腰腹斗争 35 与皱褶抗争 36 善待手和指甲 37 不要忽略又脚 38 重新设计妆容 39 重视沐浴时光 40 服用营养补充剂 41 发现抗衰老植物 42 点滴心得：让自己总是容光焕发 43 生命的新起点 44 预防心血管病 45 激素替代疗法 46 人工合成激素 47 脸部拉皮手术 48 新型美容方法 49 去除双下巴 50 眼部整形术 51 层部整形术 52 乳房需要整形吗？
53 关心牙齿和口腔 54 抹去瑕疵 55 保持美丽脚形 56 关注体重问题 55 找回平坦腹部 56 改造臀部 57 尝试隐形眼镜 58 不要轻易放弃性 59 积极应对抑郁症 60 膀胱问题可治疗　点滴心得：与大家分享防衰老体会

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