第一图书网, tushu007.com

<<驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方>>

图书基本信息

书名：<<驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方>>

13位ISBN编号：9787538148985

10位ISBN编号：7538148981

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科技

作者：陆德宜

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

年轻，从调整心态开始：情绪是影响健康的大敌。
本书告诉你如何调整情绪，建立自信，不让沮丧、不安、恐惧、忧虑等将你带入负面情境，活出快乐和自信，散发魅力及美丽。
怎么吃才能青春永驻：吃什么既能健康有活力，又能有驻颜抗老的效果？
本书整理出该注意的饮食方式及饮食习惯——正确的饮食对美颜大有帮助。
抗老作战食谱大集合：抗老美颜果汁有哪些食材？
如何煲出青春好汤？
如些减肥餐健康又有效？
哪些粥品可以驻颜？
本书教你在家中也能好好宠爱自己。
营养补充品帮助抗老：市面上的保养品大多只能提供表现养分补给，想保持肌肤年轻，你需要搭配营养补充品，从各器官的保健做起，真正达到抗老效果。
抗老保养品如何选择：想知道抗老保养品的最新趋势吗？
随着全球有机概念风行，保养品也吹起有机旋风。
本书介绍纯天然的保养方式，让你可以放心地做好保养。
完全抗老不败绝招：优雅的仪态让你自信满满——除了美貌，还要兼具内涵，你才能成为才貌双全的优质美女。

书籍目录

序言——从自信中活出青春与美丽！
第一章 年轻，从调整心态开始 1.1 现在的你几负 1.2 你想拥有什么样的生活 1.3 你知道心态健康有多么重要吗 1.4 永远保持被追求的心态 1.5 芳香疗法让心态更健康 1.6 如何使用精油来改善情绪 1.7 音乐让你每天好心情 1.8 静坐调整身心平衡 1.9 花精疗法让你永葆美丽 1.10 保持体能的最佳状态第二章 怎么吃才能青春永驻 2.1 饮食影响健康与美丽 2.2 健康的金字塔形食物组合 2.3 多吃青菜、豆腐，让皮肤白又嫩 2.4 大蒜抗癌及预防心血管疾病 2.5 多吃水果养颜美容 2.6 我吃鱼类保持年轻 2.7 30岁的你该怎么吃 2.8 40岁的你如何调整及平衡饮食 2.9 50年岁的你如何摄取均衡的营养 2.10 要窈窕身材也要顾及健康第三章 驻颜抗衰老大作战食谱 3.1 汉方抗衰老养颜食谱 3.2 早餐是最重要的一餐 3.3 午餐吃得好又要兼顾热量 3.4 留住青春的晚餐 3.5 抗衰老美颜果汁尝鲜 3.6 青春不老粥品滋补养颜 3.7 适合东方人体质的减肥餐 3.8 美味煲汤照顾里子与面子第四章 营养补充品为抗衰老加分 4.1 适时补充营养品是健康新观念 4.2 抗衰老三宝——维生素C、维生素E、β-胡萝卜素 4.3 最热门的抗衰老良方——辅酶Q10……第五章 如何选择抗衰老养颜保养品第六章 美丽成熟女性必知的保养秘诀第七章 留住青春，全面抗衰老

第一图书网, tushu007.com
<<驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方>>

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