

<<世界上最有效的抗衰老秘方>>

图书基本信息

书名：<<世界上最有效的抗衰老秘方>>

13位ISBN编号：9787538544404

10位ISBN编号：7538544402

出版时间：2010-5

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：秋彤美学院

页数：228

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>

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 内容概要

抗衰老可以说是女人的终身事业。  
抗衰老是女性话题中永远不会过时的话题。  
这本书，告诉读者，如何从内到外抵抗衰老，保养自己。  
书中“滋阴抗皱”汤品、菜品、粥品部分，均实际制作拍摄。  
按摩保养内容，也有真人实际指导图片。

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 作者简介

秋彤美学院由香港著名美容专栏作者吴秋彤创办。

吴秋彤：美容教育专家讲师，同时也是美业俱乐部主办人。

合作过的大陆时尚杂志：《瑞丽》《时尚》《健康与美容》《职业女性》《美与时代》《精品购物指南》《购物导报》《北京电视周刊》《生活时代周刊》《科技新生

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 书籍目录

Part 1 早一天行动，晚五年变老 1 抗衰老，女人的头等大事 2 了解你的皮肤年龄 3 “抗老”究竟抵抗什么？

4 不同年龄段的抗老建议 Part 2 调理五脏、容颜不衰 1 五脏如何影响你的容颜 2 女人暖起来就变美 3 月经不调，气色不好，吃什么好？

4 “面部按摩十术”行气活血 5 平衡内分泌，抗老必修课 6 经期肌肤保养，事半功倍 7 汉方“四物汤”，MM补血最佳选择 8 7款流行的女人食用保养品 9 会吃留住雄激素，留住女人味 10 喝出好气色-16款抗衰老汤品明星 11 熬出好脸色-15款滋阴抗皱明星粥品 12 吃出号神色-16款最受欢迎的抗衰老养颜菜品 13 美人酒 Part 3 “水”润女人不显老 1 缺水是万病之源，喝对水就能美 2 7个健康喝水的原则 3 水润女人一天进水计划 4 5个快速补水的实用小招数 5 缺水一族的5大魔法 6 水美人高效保湿15条秘密 7 给嘴唇贴层保鲜膜 8 秋季尤其要保湿 9 不同的肌肤，保湿的方法不同 Part 4 抗老必须学会排毒 1 毒从何来？

2 排出全身的毒素 3 每个女人都应该学会自我排毒 4 记住饮食排毒6大原则 5 排毒餐就是摄取该摄取的，少摄取不该摄取的 6 来自排毒专家的7日饮食排毒疗程 7 长期便秘会“花容失色” Part 5 男人靠吃，女人靠睡 1 女人一定要睡好3个觉 2 失眠的女人，皮肤都不好 3 推荐几种简单的快速入眠方法 4 睡好觉，选择枕头很重要 5 给你甜美睡眠的好食物 6 睡好美容觉，不用昂贵化妆品 7 熬夜后怎样保养肌肤的活力 Part 6 从内到外、从头到脚的不老秘诀 1 美丽女人，乳房也要抗衰老 2 风靡日本最有效的胸部按摩手法 3 保养好卵巢，就能一直美下去 4 卵巢保养完全手册 5 为你的皮肤，用好化妆水和美容液 6 几大祖传妙方对付你的皱纹 7 西方驻颜秘诀-橄榄油 8 粗糙皮肤需要磨砂 9 不要油光满面 10 不想显老，让毛孔收细 11 美白当然显年轻 12 空姐对付脸色黯哑的办法 13 自制苦瓜干茶祛斑护肤 14 对付女人的大敌——眼袋 15 天然芦荟可以祛斑去皱纹 16 米醋——让皮肤保持活力 17 不节食减肥法 18 女人告别“主妇手” 19 拥有性感的双脚 20 女人护发，多吃黑芝麻 21 一天吃红枣，一生不显老 22 维生素药丸帮你的皮肤变好 23 乐观可护肤 24 女人不老的健康生活方式

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 章节摘录

插图：

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 媒体关注与评论

书里说过的一些方法我一起都知道了，但还是会买一本来看，因为女人需要随时提醒自己——保养是一辈子的事，是不能松懈的事情。

只有拥有健康的身体才会有美丽的皮肤。

身体不健康，皮肤也不会好到哪里去。

我赞成书中的保养方法，也很喜欢这些惬意的保养过程。

——平面设计师 闲云 31岁 爱自己的女人，都可以读。

这本书给了我很大的启示，那就是，只有适合自己的，才是最好的，每个人的皮肤不一样，生活环境、生活习惯、经济条件都不一样，所以，要选择对自己好的保养方法。

选择我几乎每天晚上都会在床上看一会儿，呵呵，积累一些保养皮肤的知识，这是很好的一本书。

——咖啡师 施小岑 29岁

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 编辑推荐

《世界上最有效的抗衰老秘方》是一本必须拥有的书！

早1天阅读，晚5年变老！

带你逆转时光！

最实用最有效的抗衰老指南！

《世界上最有效的抗衰老秘方》这不是神话，按照我们说的做，你一定有改变。

最适合中国女性体质的养生圣经！

《世界上最有效的抗衰老秘方》告诉你从内到外、从头到脚的不老秘密。

## <<世界上最有效的抗衰老秘方>>

### 名人推荐

书里说过的一些方法我一起都知道了，但还是会买一本来看，因为女人需要随时提醒自己——保养是一辈子的事，是不能松懈的事情。

只有拥有健康的身体才会有美丽的皮肤。

身体不健康，皮肤也不会好到哪里去。

我赞成书中的保养方法，也很喜欢这些惬意的保养过程。

——平面设计师 闲云 31岁爱自己的女人，都可以读。

这本书给了我很大的启示，那就是，只有适合自己的，才是最好的，每个人的皮肤不一样，生活环境、生活习惯、经济条件都不一样，所以，要选择对自己好的保养方法。

选择我几乎每天晚上都会在床上看一会儿，呵呵，积累一些保养皮肤的知识，这是很好的一本书。

——咖啡师 施小岑 29岁



<<世界上最有效的抗衰老秘方>>

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>