

<<闪亮美女行动方案>>

图书基本信息

书名：<<闪亮美女行动方案>>

13位ISBN编号：9787542736215

10位ISBN编号：7542736213

出版时间：2007-2

出版时间：上海科学普及

作者：代凯军

页数：313

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>

## <<闪亮美女行动方案>>

### 内容概要

本书内容全面丰富，处处为你着想，真正做到了人性化。

要美容不一定非去美容院或是多用昂贵的美肤化妆品，只要你有心，你就会发现你身边有很多取之不尽、用之不竭的美容佳品。

本书通过数款排毒面膜的制作介绍，教你用最简单最实惠的方式排出皮肤毒素，轻轻松松就能收到意想不到的美容效果，成为一个水灵灵的美人儿；自助按摩简单易学，让你随时随地消除身体不适，舒缓精神压力，面对工作时都精神焕发，做个现代社会与众不同的氧气美人儿；各种减肥瘦身的明星食物以及简单的居家运动，可以轻轻松松让你想瘦哪就瘦哪，自上而下不留多余的脂肪，s型的身材让你从此成为众人瞩目的焦点；每月必到的“好朋友”再也不会和你闹心了，10多种特殊时期的明星食物以及各种有效的小秘诀，教会你和“她”友好相处，清爽明艳的笑容从此在你脸上常驻……还犹豫什么，赶快走进美女养成大课堂吧，让自己做自己的美容专家。

## <<闪亮美女行动方案>>

### 作者简介

尚风，德国著名的中医专家和中医药咨询师。

他精通古代中医和中国古代民间疗法，对古代美容和古代美容方法的现代应用颇有研究，经常出席各种学术会议发表演说，并受邀到一些专业院校客座讲学。

他多次出访亚洲，对亚洲的历史和文化具有深刻的认识 and 了解。

## &lt;&lt;闪亮美女行动方案&gt;&gt;

## 书籍目录

前言Part1 排毒养颜篇——做个清爽明艳的“水灵灵”美人 一、排毒养颜十大营养素 蛋白质 维生素A 维生素B 维生素C 维生素E 有机酸 胆碱 镁 铁 二、排毒养颜的十五个事务明星 苹果——一天一个苹果，美丽光顾我 草莓——酸酸甜甜惹人爱 李子——青里透红的养颜小将 芒果——黄皮黄心的果中之王 黄瓜——排毒养颜不可或缺 大蒜——排毒杀菌立奇功 绿豆——味美色碧，排毒第一 毛豆——营养美味人人爱 黑木耳——驻颜祛病的“素中之荤” 蜂蜜——让肌肤水嫩迷人的法宝 胡萝卜——当仁不让的美容小人参 苦瓜——除热清脂的“君子菜” 海带——大海中的美容菜 红薯——美味养颜的经济食物 薏苡仁——美白养颜我先行 三、养颜面膜DIY 排毒面膜 去角质面膜 除皱面膜 补水面膜 滋养面膜 嫩白面膜Part2 健康保健篇——做个活泼有生气的“氧气”美人儿 一、困扰都市女性的十大亚健康症状 头痛 胃痛 月经痛 失眠 眼部疲劳 便秘 感冒 鼻子过敏 腹泻 痔疮 二、亚健康产生的七大原因 心理失衡 营养不全 噪声污染 封闭缺氧的空调环境 逆时而作 没有良好的锻炼习惯 孔用药品 三、轻轻松松健康更美丽——自助按摩全面了解 点击自助按摩 自助按摩的功效 自助按摩的十五大注意事项 与健康密切相关的神奇经脉 自助按摩的八大手法 自助按摩小贴士 随时随地轻松按摩 四、按摩法治疗十大常见的女性不适 头痛 失眠 眼睛疲劳 感冒 鼻子过敏 胃痛 月经痛 便秘 痔疮 腹泻Part3 瘦身塑形篇——做个玲珑有致“S”型美人 一、窈窕身形修炼秘诀十大招 高纤维、低脂肪的饮食结构 三餐按时定量吃 细嚼慢咽消化好 与甜食说“BYE BYE” 让辣椒帮你“燃烧”掉脂肪 均衡摄取营养 每天排便也能瘦身 动一动，去掉多余的脂肪 针灸减肥效果好 适时采取补救措施 二、瘦身塑形的十五个食物明星 香蕉——减肥瘦身的超级水果 猕猴桃——美颜塑形的维生素C2王 橘子——秋冬最适宜的美味营养果 西瓜——炎炎夏日的最爱果品一 木瓜——少女最爱的美容果 魔芋——备受国内外美食家青睐的魔力食品 菠菜——补血养颜的佼佼者一 青椒——燃烧脂肪，还你婀娜身形 番茄——女人最爱的果蔬一 芹菜——默默无闻的降压药 香菇——促消化、抗病毒的“菌类皇后” 豆芽——清脆爽口不长胖 冬瓜——给你优雅身材无限魅力 牛蒡——具增强免疫力及美肤的双重功效 海会——海由富翟白 三、居家运动配合 紧致小脸 美臀 纤腰 收腹 丰胸 美背 翘臀 修长大腿 去小腿肚 瘦脚踝 普拉提瘦身塑形 紧致小脸 美臀 纤腰 收腹 美胸 美背 翘臀 美腿Part4 经期保养篇——做个舒心的“笑脸”美人儿 一、经期饮食十大宜忌 适当多吃些温补食物 多吃含铁丰富又利于吸收的食物 应多吃富含维生素的食物 应多吃些润肠通便的食物 宜吃富含钙质的食物 忌吃寒湿性食物 忌吃辛辣类等刺激性食物 忌酸涩性食物 少食高糖分的食物 尽量少喝碳酸型饮料 二、经期Q&A 三、让经期不适成为YESTODAY 头痛 腰酸背痛 腹部闷胀 胸部疼痛 尿道发炎 不定期出血 贫血 经量异常 月经紊乱 关爱自己，不能不知的非常要事 四、经期的十八个食物明星 红糖——假期里的甜蜜滋味 当归——养护女人身体的小人参 红枣——香甜可口的天然维生素丸 鸡蛋——菜篮子里的珍珠 鲫鱼——味道鲜美的水中精灵 猪肝——丰富的铁元素让你面色红润 蹄髈——打造光滑有弹性的皮肤 排骨——鲜香美味的钙质仓库 豆腐——水嫩腴白惹人喜爱 茼蒿——只有在东亚才能吃到的健康蔬菜 西兰花——人人喜爱的防癌新秀 南瓜——营养丰富，老少皆宜 玉米——主食中的营养冠军 山药——消除疲劳功不可没 扁豆——保卫身体的小小尖兵 胡萝卜——预防癌症的红色卫士 红豆——餐后甜点的最佳代言人 牛奶——营养饮品的代表 五、非常时期给你非常美丽 非常时期，也要水润润的肌肤——经期美肤全攻略 非常时期，做个“挺”美的女人——经期丰胸别错过

<<闪亮美女行动方案>>

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>