

<<28天激瘦美体书>>

图书基本信息

书名：<<28天激瘦美体书>>

13位ISBN编号：9787544236171

10位ISBN编号：754423617X

出版时间：2007-10

出版单位：南海出版公司

作者：深圳金版文化发展有限公司 编

页数：128

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>

## <<28天激瘦美体书>>

### 内容概要

提到瘦身，首先想到的词不外乎是节食、运动等等。

其实，轻松瘦身的最佳方法便是利用“生理周期瘦身法”，它比任何方法、任何保养品都有效，适用于所有的女性，只要找到最佳时期即可。

生理期、卵泡期、黄体期，是影响女性生理节奏的三大周期，掌握了每月的生理节奏，就不必担心突如其来的肥胖和尴尬，也不必再害怕经前症候群。

本书分五部分介绍了生理周期瘦身法的基本知识。

<<28天激瘦美体书>>

书籍目录

Part 1 MC窈窕美丽密码 解密MC, 窈窕美丽一起来 MC不顺, “好朋友”也会变脸 影响女性生理节奏的3大周期Part 2 生理期, 蓄积美丽的低潮期 低潮期, 肌肤照样水润 痛经不那么痛了 轻松自如穿衣术 走出情绪低谷 远离妇女病Part 3 卵泡期, 迎接美丽高潮的到来 肌肤最美进行时 珍贵窈窕变身期 黄金期丰胸招数 明媚心情保持术 人见人爱的一周Part 4 黄体期, 美丽巅峰后的回落 小痘痘炸开花 暗沉皮肤光鲜术 警惕体形的变化 难得的丰胸机会 控制情绪激动Part 5 MC周期贴心密语 卫生棉的温馨呵护 MC期间, 清洁很重要 关于MC, 男人也有话说 和她一起分担MC周期不适 12星座自我风格&情绪管理

<<28天激瘦美体书>>

章节摘录

插图

<<28天激瘦美体书>>

编辑推荐

《幸福料理轻松做》讲述不论在什么场合，不论你面对的是谁想要让对方从食物中感受到你的心意，那就不要犹豫，用美食来赢得大家的心。

别看这招简单，却最管用哦！

开启幸福滋味，简单做出好料理！

美丽心情我做主：——颠覆传统的聚餐理念，在特别的时间为特别的人做一道爱心料理，让独一无二的美味成为你独一无二的礼物！

美味吐司超级大变身——玩点小花样，壹点小魔术，让一块普通的面包变身为既美味又漂亮的创意吐司！

用调味料调出爱的味道——走进调味料的世界。

轻松自如地运用它来为各种美味食物加分。

烹调锦囊Q & A——帮你解决烹调时遇到的难题，主你轻松做好幸福料理。

<<28天激瘦美体书>>

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>