第一图书网, tushu007.com

<<女性年轻10岁的50个习惯>>

图书基本信息

书名：<<女性年轻10岁的50个习惯>>

13位ISBN编号：9787800846021

10位ISBN编号：7800846024

出版时间：2004-5-1

出版时间：金城出版社,湖北美术出版社

作者：钱豫强,张建明,中山庸子

页数：200

字数：70000

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

留住青春是每一个女人的最大梦想，按照本书的指导逐步培养50个良好的习惯，你将惊奇地发现：自己一下子年轻了10岁。
一本在日本出版后，引起无数女读者热捧的奇书，对于即将或者已经步入中年的成熟女性，如果能使自己看上去年轻10岁，那将无异于获得了一笔巨大的财富。

作者简介

中山庸子，1953年生于日本群马县。
毕业于女子美术大学产业设计系研究班，曾任女子高校教师。
现为专职作家和插图画家。

她根据自身体验和感悟所著的《女性年轻10岁的50个习惯》出版后引起很大反禹，受到广大读者的喜爱。
其他作品有：《制作“梦想备忘录”的方法》、《成

<<女性年轻10岁的50个习惯>>

书籍目录

开篇 制定使自己年轻10岁的计划 序章 养成建立身体健康档案的习惯 1 开始制作《身体梦想备忘录》吧 2 新衣不如适宜第一章 养成使身体年轻的习惯 3 花5分钟就能让自己年轻起来 4 聘请一个合适的家庭医生 5 久病成医 6 谈论疾病不如多聊一聊健康话题 7 永远感觉自己处于巅峰状态 8 使骨骼年轻10岁的食谱 9 充分调参观团并强化自身的五官机能 10 常泡温泉可以保持旺盛的精力 11 热毛巾也可以健身 12 制定“ 身体感恩日 ”第二章 养成使外表年轻的习惯 13 年轻的装扮不如充满朝气和活力 14 装扮整洁很重要 15 不必刻意掩饰自己的身体 16 在服饰的装裁和搭配上尽显青春 17 佩带得体的小饰物 18 拥有策划青春的顾问 19 在发型上体现年轻 20 保持健康乐观的年轻神态 21 穿着心仪的内衣 22 学会在镜子前自我欣赏第三章 养成充满活力的运动习惯 23 结交比自己年轻10岁以上的朋友 24 运动是充满活力的秘方 25 养成以步代车的好习惯 26 从不失败的人更易衰老 27 一日三餐是制造活力的源泉 28 尝试新产品……第四章 养成使大脑年轻的习惯 第五章 养成10年后看起来依然像20岁的习惯 尾声 将每一步骤凝结成自觉遵守的每一天

第一图书网, tushu007.com

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