

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

图书基本信息

书名：<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

13位ISBN编号：9787807531807

10位ISBN编号：7807531800

出版时间：2008-1

出版时间：哈尔滨

作者：刘麦麦

页数：218

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>

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

前言

如果你想比别人走得更远，就要走得更快，出发得更早。
如果你想变得更加美丽和健康，就要比其他MM知道得更多，行动得更早。
做任何事都要占有先机哦！
如果你是一个有志成就自己的女人，一定要在手头握有这本绝版“秘籍”。
聪明的MM总会动脑筋得到别人“梦寐以求”却又“求之而不得”的东西，这就是你和平庸MM的区别，可以平凡，但绝对拒绝平庸！
读过我们的“秘籍”，你将在不知不觉中完成一次脱胎换骨的蜕变。
MM们要认真真地等待一次新生的到来喽！
话又说回来，如果没有让自己变得更加健康和完美的决心，MM们就请停住你伸向书架的玉手，因为这是一本理论结合实践的指导书籍，只为那些躬身为自己谋求幸福的MM量身打造，也只有深爱自己、热爱生活的MM才能从中得到好处。
接下来你读到的每一个字都将让你有所收益，如果你有善于反思的精神，就会发现自己在日常保健中犯过的重大“错误”。
我们的目的就是让MM们明辨女性养生之“是非”，完成从一个从“懵懂之士”到“行家”的转变哦。

20到40岁的女性都将是本书的受益者。
在这里我们将一起聊一聊怎么吃得美味、吃得健康，你还会获赠好多美颜瘦身的饮食小秘方哦。
你听过通俗易懂的营养小介绍吗？
你知道什么是MM最应该亲近的食物吗？
哪些食物又该皱眉远离呢？
你是不是曾想过成为令人艳羡的饮食“智多星”，为好朋友们的“进补”出“麻辣”的妙招？
这些，当你读过了本书的第一章，就会心中了然哦！
第二章会为MM提供系统科学又实用的美容护肤服务，当然是停留在常识和语言指导上喽！
关键要靠MM们之后按照我们的方案悉心实施。
美丽只属于真诚行动的女人。
在本章中，平时再粗心的MM也会精确地辨别出自己的肤质类型，挑选出一个适合自己的美颜方案！
了解了N种必备的护肤品和美颜工具后，你将不会在化妆品柜台前任由售货小姐摆布了。
想知道四季美容重点吗？
想有效应对自身恼人的“缺陷”吗？
你有没有试过“边缘美容”的小验方呢？
所以，第二章真的是“不虚一读哦”！
你还会得到女性健康、卫生、睡眠、工作、生活和穿着打扮全方位的“小贴士”。
第三章，是为那些想要学习更好的“养生习惯”和要大大抵制现有“不良习惯”的MM们准备的。
也许是“小细节”，却绝对起着“大作用”哦！
想知道你疲于应对的保健难题从何而来吗？
想了解怎样才能摆脱它吗？
第三章会让你在“习惯”中找到答案。
而对于想要“健美”的MM，要清楚怎样开展运动。
你知道运动前都有哪些准备活动吗？
最适合MM的运动项目究竟有哪些？
“瑜伽”、“普拉提”又都是什么呢？
有哪些项目MM确实做不得？
这些你都要从本书的第四章中细索精要喽！
第五章仍然是MM保养的重头戏。
我们来谈一谈MM们的“私密问题”吧！

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

怎样招待“老朋友”，你原来的“坊间”知识真的好用吗？

你知道PMS吗？

经期的卫生常识你又漏掉了哪一条？

在本章的第二部分，我们会和MM们聊一聊如何准备做妈妈。

也许，这一人生的重大事件还没写入你的日程，但面对女性人生的重要选择和根本蜕变，我愿伴你同行，让我们一起体会“孕育生命”这一“痛并快乐着”的人生旅程！

MM们是不是准备好了，和我一起，做一个智慧、美丽、健康而又成功的现代女人呢？

那么，就让我们从本书的第一章开始吧！

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

内容概要

20到40岁的女性都将是本书的受益者，在这本“秘籍”中你会知道怎样才算吃得美味、吃得健康，会获赠全面细致而又实用的美容护肤知识，会得到女性健康、卫生、睡眠、工作、生活和穿着打扮等全方位的保养“小贴士”，还会一同学习和分享作为女人的小秘密，聊聊女人一生中的重大转折和蜕变：如何作好孕妈妈。

如果你想比别人走得更远，就要走得更快，出发得更早。
如果你想变得更加美丽和健康，就要比其他MM知道得更多，行动得更早。
如果你是一个有志成就自己的女人，一定要在手头握有这本绝版“秘籍”。
读过这本“秘籍”，你将在不知不觉中完成一次脱胎换骨的蜕变。

20到40岁的女性都将是本书的受益者。

在这里我们将一起聊一聊怎么吃得美味、吃得健康，你还会获赠好多美颜瘦身的饮食小秘方！

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

书籍目录

第一章 饮食保健康认识食物中的营养泰你知道人体所需的营养成分吗？

为什么蛋白质如此重要？

怎样吸收蛋白质？

脂肪共有多少种？

如何从食物中摄取脂肪？

中国人容易缺乏的微量营养素有哪些？

你知道维生素缺乏症吗？

怎样“吃”到维生素？

MM应该亲近的食物不可缺少的纤维素“纤维素”食品有哪些？

13种极品蔬菜猜猜看9种金牌水果，今天你吃了吗？

为美丽和健康加杯奶大豆制品是“代用肉”？

滋阴养颜的蛋类食品青眯鱼类，赢得健康女性保健金牌食物女人必须远离的食物“垃圾食品”还躺在你的冰箱里吗？

6种食物常吃要不得5类伤脑食物，你知道吗？

8类致癌食物要小心！

开心饮食，远离疾病：考究饮食，治疗疾病“平衡膳食”是什么概念？

教你“吃掉”好颜色女性“亚健康”食疗全攻略食疗清火的简单方法饮汤——不可忽略的滋补良方根

根据体质巧喝汤伤风感冒“小汤方”“慢性胃炎”的MM看过来健康饮食，远离乳腺疾病教你几招，预

防子宫肌瘤乳腺增生的验方与食疗食物让你睡得香常见慢性病的饮食调理食疗经典食品大荟萃现

代MM的饮食误区主妇常见的营养误区功能性饮料真的神奇吗？

食物“粗”的就一定好吗？

你是不是忽略了“三餐”的比例？

嗜饮咖啡是“辛酸的浪漫”“头重脚轻”的晚餐不同年龄的你：吃什么？

怎么吃？

20~29岁30~39岁40~49岁吃出健康——健康食谱小贴士种最佳饮食拍档搭配禁忌早知道素食也健康
种最常见蔬菜的食用禁忌吃出美丽——莼颜食谱小贴士几种维生素的美颜套餐哪些微量元素和美容有

胶原蛋白、弹性蛋白很重要碱性食物巧美容皮肤类型决定饮食保养5种天然食品——排毒又美容哪些
食物会使皮肤变黑？

哪些食品会使皮肤变白？

吃出自信——塑身食谱小贴士种最有效的塑身食物款减肥“仙侣”搭配第二章 美容保容颜你了解自己的
皮肤吗？

你是哪一种肤质类型？

教你巧验肌肤类型不同肤质护理各异不同肤质的人如何化妆？

中性肤质的化妆油性肤质的化妆干性肤质的化妆混合性肤质的化妆美容护肤的几大步骤正确护肤的个
步骤使用护肤品的顺序你注意过吗？

周日美容也精彩晨起护肤很重要清爽巧“卸妆”常见的卸妆产品大解析女性出门护肤必备英颜工具箱
海绵、粉扑是传统主角美眉美眼工具不甘示弱化妆刷细致分类分钟也完美四季美容风情万种春季美容
夏季美容秋季美容冬季美容让“缺陷”女人无懈可击——美容攻坚战告别“毛孔粗大”恐怖症MM肌

肤大“扫黄”熬夜后的补救措施边缘美容的智慧女人——个性化的另类美容方式美容自助餐——家庭
型美容自助巧用蔬果嫩肤成全完美肌肤的10个补方做一个“遵纪守法”的美人用你的手掌把洗面奶搓
出泡沫用化妆棉卸除眼部的彩妆眼部皮肤要呵护一天只洗两次脸不要用过热的水洗脸以正确的顺序使

用护肤品保护手部、脖子和胸部的皮肤背朝下睡觉第三章 好习惯好身体健康习惯篇每天一个灿烂的微笑
健康饮食有讲究爱工作——像一只热情的小狗有爱心的女人更健康健身MM不“绝食”修饰打扮不
可少健康就要“不怕老”盘点你的“业余爱好”呵护心灵的“小窗户”“明眸”、“皓齿”都要有养

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

护呼吸“大本营”免疫系统——向疾病紧锁大门MM们的消化小窍门“从头到脚”的关爱精神紧张害处多“家族病史”巧利用卫生习惯篇关于毛巾的这些错误你犯了吗？

什么时间吃什么药每天都要做的女性小护理“私密地带”巧护理——再作个小补充妇检之前巧准备培养好习惯——远离妇科感染女人的身体要温暖MM保养“通则不痛”性交、生育也防病？

作好避孕，MM流产伤害大谈“乳房自检”睡眠习惯篇饭后可以马上睡觉吗？

“裸睡”真能治失眠？

摘掉胸罩再入睡给你的睡姿纠错谁说“补觉”是养生？

运动就一定“有益睡眠”吗？

“午睡”——你的健康法宝别做安眠“小药瓶”睡眠训练，你作过吗？

工作习惯篇MM不要乘电梯开会时的静态体操工作中的“体态美学”电磁辐射怎样应对？

如何预防“鼠标手”？

电脑MM的视力保健经办公室MM巧健身给你的颈椎上“保险”办公室MM的乳房保健生活习惯篇早上慢慢起开展早起“清肠”运动空腹饮水，开始新一天学会腹式呼吸什么是“头低位运动”？

你做过“血管体操”吗？

科学洗澡，冷水不“冷”“搓手”也是好习惯晚上洗头会感冒？

做健康的“出水芙蓉”什么习惯让你成为“胖妞”？

爱喝水的MM不怕胖糖和咖啡因是“增重良药”不吃早餐能减肥？

吃饭快的MM易发胖警惕“大餐”的肥胖陷阱戒掉空调才健康生活中的最佳POSE厨房健康小贴士穿着打扮篇健康衣料大比拼MM少穿“紧身裤”小心“胸罩综合征”瘦身内衣会惹祸迷你裙和长丝袜开始你的“反高”之战第四章 运动才健康MM运动为哪般？

MM运动保心肺“骨质疏松”不会来脏器功能大练兵运动前你该做什么运动该去什么地儿？

设施工具要专业运动要穿什么衣？

运动要穿什么鞋？

当天状况把把脉饭后千万别运动运动时间巧安排准备活动要充分MM运动中的“自我保护”呼吸困难怎么办？

运动也会肚子痛胸闷、胸痛是病吗？

运动后为何会有疼痛？

补充水分不能少运动后的整理活动MM可以选择的常规运动健康是“走”出来的你不知道的：散步的功效被你忽视的：正确散步你会吗？

健康是“跑”出来的你不知道的：长跑的功效被你忽视的：正确跑步你会吗？

健康是“游”出来的你不知道的：游泳的功效被你忽视的：游泳的动作要领新兴的时尚健身运动古老而神秘——瑜伽”你不知道的：练习瑜伽的功效你不了解的：瑜伽的基本姿势时尚趣味——“跳舞健美”你不知道的：跳舞健美的好处你不了解的：基本的舞蹈种类德式运动——“普拉提”“普拉提”——复合型的健身盛宴你为什么选择普拉提？

你不知道的：普拉提的功效你不了解的：普拉提的基本要素普拉提的练习原则练习普拉提的注意事项简单易行的办公室运动推荐臃肿“堡垒”，各个击破修长美腿是怎样“炼”成的？

找回“维纳斯的手臂”最“懒”而科学的减肥方式减肥MM要注意运动禁忌一、二、三(MM版)“MM不宜”的运动有哪些？

你的“这里”易受伤MM晨练个“不能”女性生理期第五章 特殊时期特别关爱女性生理期有关月经的常识月经的形成过程是怎样的？

什么样的月经周期是正常的？

你的经期“前奏曲”PMS——经前期紧张综合征你患上“经前期紧张综合征”了吗？

和PMS说BYEBYE！

月经期的卫生保健要点运动MM的经期指南经期运动好处多小运动量项目是首选哪些运动作不得？

经期你还能不能游泳？

谁是你的经期“小密友”？

——经期用品连连看什么样的卫生巾入围你的包包？

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

卫生巾购买指南卫生巾要怎么用？

“卫生巾过敏”非小事护垫不宜做“长工”女性经期“禁不禁”？

劳累过度经期性生活受寒受凉经期拔牙穿紧身裤捶腰打背高声哼唱经期饮食有讲究经期饮食巧调理

经期你要多吃的经期你要少吃的经期美容ABC经期美容有道理吗？

经期美容小妙招形形色色的“月经病”与痛经有关的因素有哪些？

痛经——可以和它说BYEBYE痛经可能掩盖大毛病月经不调是病吗？

月经不调食疗方女性怀孕期生个优秀Baby——优生的准备受孕时机巧把握孕前饮食巧安排受孕环境很重要孕前体检不可少各年龄段爸爸妈妈的“忧喜录”做个成熟孕MM——怀孕常识早知道你能识别怀孕的信号吗？

孕期你“痛并快乐着”孕期卫生小常识妈妈“咪咪”巧养护你给“咪咪”洗澡了吗？

“咪咪”整形要提早你开始按摩了吗？

产前检查一、二、三成为健康妈妈——孕期注意事项孕妈妈吃点儿啥？

孕期能否用药？

孕期可以运动吗？

孕妈妈还能不能上班？

孕期性交巧安排孕妈妈的“穿衣经”孕妈妈选胸衣孕妈妈选底裤孕妈妈打腹带孕妈妈巧穿鞋第六章 丰胸更健康认识自己的身体乳房为什么会下垂？

服用避孕药会增加患乳腺癌的风险吗？

你注意保护自己的乳房了吗？

你知道如何挑选适合自己的内衣吗？

内衣穿着有何规则女性变丰满要“因地制宜”曲线变美好调理是基础食物丰胸因人而异对症下药根据体质调理吃出傲人好曲线六道美味食品让你吃出极致美胸酸奶也丰胸针对各个年龄层的丰胸食疗法20~29岁30~40岁这样做会使你更加迷人按摩巧丰胸这样做能防止胸部下垂运动提胸线影响胸线的小细节千万不要这样做乳房胀痛吃消炎药就可以吗？

影响你胸部发育的四种坏习惯四种会伤害乳房的坏习惯第七章 秀出闪亮秀发秀出自信——养护秀发必修课根据不同发质教你选择最合适的美发品洗发5步骤头发更健康几天洗一次头对头发最好四季护发美丽到底春季护发夏季护发秋季护发冬季护发“食”尚进行时——完美秀发新体验秀发营养喝出来秀发营养吃出来护发不求人——开心护发DIY跟白发SAYGOODBYE4款天然护发素DIY——在家能做殿堂级护理MM的护发误区现代MM常见的护发误区一年四季只使用一种洗发水对吗？

夜间护发更重要护发魔法箱——头发问题逐个解决导致现代MM脱发严重的原因学习头部皮肤的舒缓按摩操长期扎马尾辫易致斑秃或脱发染过的头发如何护理如何选择焗油乳霜要垂直不要打弯延缓头发衰老的绝招应对几种头发问题的好办法护发素一定要冲洗干净

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

章节摘录

插图：

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

编辑推荐

《美丽女人的贴身保养秘籍(白金版)》由哈尔滨出版社出版。

这是一本独特的秘籍。

在这本秘籍里，没有一招学会，大功告成的神速效果，有的只是细致、周到、全面的温柔告诫。

通过这本秘籍，你未必会练成长生不老的神女之身，但你绝对会学到如何保持快乐、年轻羽小窍门。

此书有一点同其他的盖世秘籍是一样的，那就是你必须去阅读，然后心领神会。

<<美丽女人的贴身保养秘籍>>

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>