## <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健 >

#### 图书基本信息

书名:<<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略>>

13位ISBN编号:9787200065343

10位ISBN编号:720006534X

出版时间:2006-8

出版时间:北京出版社

作者:汉竹

页数:153

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

### <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健

#### 内容概要

岁月静静地流逝,当第一道皱纹爬上你的眼角时,你才惊觉:难道衰老真的降临了? 是的,衰老是不可避免的。

从25岁开始,衰老就不知不觉地侵入到你的肌肤你的身体,甚至你的精神,你无法阻止它的前行,但你可以让它脚步放慢些,再慢些。

你是幸运的,在本书的指导下,你将比别人更有可能过上积极、健康、高质的生活,你将比别人看起来更年轻和富有朝气。

仔细阅读这本书吧!

然后,立即行动起来,做永远年轻美丽的女人!

## <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健

#### 作者简介

丁辉,现为北京市妇幼保健院副院长,原北京市妇女保健所所长,世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任,北京市预防医学会妇女保健学会委员,北京市性教育研究会常务理事,北京市优生优育协会理事等。

长期致力于母亲安全研究、职业妇女医疗保健研究

### <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健

#### 书籍目录

健康策略一 认识内外致衰因素,让每个细胞都抗衰。我们为何会变老——自由基损伤身体细胞。清除 自由基——4种方法激发细胞活力 盐——每天催你老一点 糖——让你未老先衰的"甜蜜杀手" 咖啡因——衰老的"催化剂" 有害脂肪——威胁健康的垃圾 二手烟——让美丽枯萎的幽灵 —带走活力的因子 阳光——老化皮肤,不仅仅是晒黒 辐射——为何白领女性更易老 化学污染物 -无处不在的致衰元凶 重金属污染——生命不可承受之"重"健康策略二 食物抗衰"3+2" 物抗衰的3个必知问题 2组食物:致衰食物与抗衰食物健康策略三皮肤抗衰——女人不可不保的面子 问题 对抗干燥粗糙,做回丰润柔滑水美人 改变黯淡无华,成为永远的红颜知已 消除松弛起皱, 收缩粗大毛孔,细嫩容颜回归术 完美袪斑,坚决不做"美人豹" 击退黑眼圈, 肌肤保鲜有妙方 让明眸风采依旧 扫平鱼尾纹,塑造眼周靓丽风景……健康策略四 细节抗衰——雕刻如诗风韵健康策 略五 体态抗衰— -做轻盈挺拔的自信女人健康策略六 体能抗衰---—永葆青春活力健康策略七 器官抗 –由内而外的美丽健康策略八 性爱抗衰——呼唤爱的滋润健康策略九 腺体抗衰——掌握衰老的 秘密控者健康策略十 摆脱亚健康——女人永远快乐和平附录

# <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健 >

章节摘录

插图

# <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健 >

#### 编辑推荐

仔细阅读这本《美人抗衰枕边书》吧! 然后,立即行动起来,做永远年轻美丽的女人!

# <<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健 >

#### 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