

<<细节决定女人健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定女人健康>>

13位ISBN编号：9787215070578

10位ISBN编号：7215070573

出版时间：2009-12

出版时间：河南人民出版社

作者：张家林

页数：241

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>

<<细节决定女人健康>>

内容概要

在人潮汹涌的大街上，突然出现一个女人，她身材适中，有一头漂亮的长发，白皙的皮肤水灵灵的，几乎吹弹得破，一双美目闪闪发亮，微笑时露出的牙齿洁白整齐。

所有人的目光都被她吸引了，不仅是男性，就算是同性，也忍不住要多看几眼，甚至在心里暗暗羡慕，希望自己也能变成那样的美女。

回到家中照镜子时，很多女人就会开始挑剔自己，脸上有小痘痘啦、肤色不够白啦、头发没有光泽、牙齿黄、双目无神啦等等，有的心里还埋藏着一些难以启齿的秘密，比如便秘或口臭。

其实，就算是那些永远以漂亮面孔示人的明星们，也不可能对自己百分之百地满意，为了美丽，她们付出的努力和代价不是常人能够了解的。

相信一些身材偏胖的女人都有过这样的经历，为了达到自己心目中的理想体重，她们尝试了各种方法，但最后总是一次次地失望，更可怕的是，她们付出的代价是健康。

中国人一向有句俗语“药补不如食补”，其实，身体上表现出的每一种迹象，都显示了你的健康状况。

聪明的女人懂得要追求看不见的东西，事实上，所有表现出来的情况多半都和饮食有关，只要你稍微注意一下自己的饮食，多了解一些健康知识，不管是肥胖的问题，还是皮肤、牙齿等各方面的问题，都可以统统解决。

而现在，就有这样一本书，书中详细介绍了女人们关心的所有问题，并提供了简单快速的解决方法，不管你是想拥有健康，还是想拥有美丽，只要按照书中的方法去做，一定会取得可喜的效果。

<<细节决定女人健康>>

书籍目录

一、浅谈健康 1.什么是健康 2.什么是亚健康 3.不可忽视的女性健康 4.健康从身边的每一个小事做起 5.女人一生的健康时间表二、让生活动起来 1.运动多一点,美丽多一点 2.运动对于女性的重要性 3.快步走使你健康美丽 4.日常生活巧运动 5.有氧运动是健康的关键 6.健身运动告别亚健康状态 7.办公室简易健身 8.踮脚也能健身 9.跳绳运动锻炼全身 10.慢运动促健康三、生活中需要注意的细节四、女性的健康食物五、生活小细节六、如何当好办公室里的白领佳人

<<细节决定女人健康>>

编辑推荐

《细节决定女人健康》详细介绍了女人们关心的所有问题，并提供了简单快速的解决方法，不管你是想拥有健康，还是想拥有美丽，只要按照书中的方法去做，一定会取得可喜的效果。

<<细节决定女人健康>>

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>