<<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。

中国人一向有句俗话"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_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