

<<女人的28天>>

图书基本信息

## <<女人的28天>>

### 内容概要

了解自己的每个月的周期特征。

你能够学会预见到自己的生活轨迹，并能规划好你每天的日程安排。

立足于简单易懂、有充足的科学依据的“运程”分析，《女人的28天》帮助你了解你自己的秘密，并很好地掌控自己的生活。

还有温馨、风趣的贴士告诉你，何时向在咖啡店里邂逅的帅哥主动搭讪。

何时窝在家里床上大吃巧克力。

当身体能量不足时，多吃富含铁的食物；当你感觉精力充沛时，多多增加你的吸引力。

这是时髦、幽默的女性健康指导。

引导你认识自己，是每一个关爱自己的女性提高生活质量的必备之选！

## <<女人的28天>>

### 作者简介

卡布瑞尔·里克特曼，自由作家、新闻记者，撰写过1000多篇有关女性健康、医学、时尚、流行文化和两性关系等方面的文章。

她的文章经常刊登在《时尚》、《女孩生活》、《嘉人》、《纽约时报》、《女性世界》等时尚杂志上，她现在住在纽约。

## <<女人的28天>>

### 书籍目录

前言引言 你的秘密就是你自己第1天 重获好心情第2天 让积极的心态复苏吧！  
第3天 今天，你的自信心爆棚了第4天 即将告别倒霉的这几天第5天 大胆地表现自我吧！  
第6天 转向左脑思维第7天 每个女孩都享受的一天第8天 无愧于“女神”的称号第9天 能力超凡的你第10天 超级明星第11天 让你口才出众的一天第12天 不够新潮？  
不够有趣？  
那就抛开这些吧！  
第13天 尖峰时刻第14天 转折点第15天 总有低谷第16天 一切都在下滑中第17天 现实地面对生活第18天 向月经前期综合征过渡第19天 处理重要问题第20天 转向右脑思维第21天 从容、安详的一天 第22天 暴风雨之前的平静第23天 陷在月经前期综合征里第24天 沮丧的日子第25天 极易情绪化第26天 无法捉摸强烈的情绪变化第27天 私密小屋第28天 我的荷尔蒙哪里去了？

<<女人的28天>>

章节摘录

插图:1 第一部分人体的各个组成部分之间是密不可分的。

当你哭泣的时候，鼻子会同时发出抽泣的声音，这是由于泪管分泌的眼泪会通过鼻子流出；当你面对香喷喷饭菜的时候，你的胃会就会分泌胃酸；当你身体缺水的时候，你就会感到口渴。

## <<女人的28天>>

### 编辑推荐

《你的荷尔蒙运程:女人的28天》将介绍：了解你自己，生活更快乐！

关于你的荷尔蒙运程第7天高水平的雌激素让你看起来很性感，充满了冒险精神，为纵容自己做好了充分的准备！

第14天今天排卵！

这是前月经前期综合征的开始——极度情绪化、容易疲劳、爱吃甜点的预演！

第28天暴风雨前的平静。

你的荷尔蒙不见了，会让你眼泪汪汪，敏感多愁。

<<女人的28天>>

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>