

<<荷尔蒙成就你的女人味>>

图书基本信息

书名：<<荷尔蒙成就你的女人味>>

13位ISBN编号：9787508626604

10位ISBN编号：7508626605

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：松村圭子

页数：127

译者：郝冰杰

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>

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 前言

想要恋爱？

从身体开始吧！

作为一名医生，在和妙龄女性接触的时候，我能强烈地感受到不同人对恋爱的态度有很大的差异：既有即使感染了性病也还是积极寻求恋爱的“食肉女”，也有一眼看上去就知道没有谈过恋爱、没有邂逅过的女孩子。

后一种女生为了掩饰自己，一边装出毫不在意的样子，一边却又纠结于自己到底缺少什么呢这样的问题，苦恼不堪。

其实她们原本也渴望爱与被爱，却无法实现。

因此，为了给渴望恋爱的女性加油助威，我写了这本书。

各位读者，为了恋爱，你会做些塑身的努力吗？

大家肯定会有很多诸如“真有那种必要吗？

”“太忙了，哪有时间啊！

”之类的借口，但是，不保持良好身材的话，即使有从天而降的约会，也是抓不住的，本来就承受很多压力的身体会越来越迟钝，无法敏锐地察觉到邂逅机会的来临。

或许，在不经意之间，你就错过了与极品型男邂逅相识的机会。

但是，完全不用担心！

！

！

只需要一个月的时间，就可以让你不论在内心上，还是在身体上，都变成能够呼叫爱情的魅力女性。

其实，想要变成魅力女性并非难事。

为什么这么说呢？

因为在女性的身体里有一种叫“女性荷尔蒙”的激素，这种激素可以很容易让女性散发出女人的魅力。

本书主要结合女性荷尔蒙的周期，从本质上介绍吸引男性的塑身方法。

身体和内心是紧密联系在一起，所以对自己的身体充满自信的话，内心也会变得充实起来。

异性绝对不愿意错过这样秀外慧中的女性。

总觉得很难做到啊……不，对小懒虫来说，这是最好的方法。

在我的字典里，忍耐、努力、毅力什么的，都是很~没有必要的。

所以尽可以放心啦！

“为了找到男朋友，不努力减肥的话肯定不行”之类的想法毫无道理。

之所以这样说，是因为我认为“今天的自己在排演练习”。

如果就算瘦下去了也没能受到异性的欢迎，那该怎么办呢？

人的一生，并非每天都是正式演出。

这样的话，就算是错误的想法也没关系，只要一直觉得“今天的自己是最棒的”就好了。

然后，大脑就会处在一种愉悦的思考方式之中，很麻烦的自我塑造也会变得很有意思。

那么，就让我们带着积极的“忙人思维”，为恋爱做好充分的准备吧！

啦啦女性综合诊疗院院长松村圭子

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 内容概要

女人一定要保养，这本书让你美丽飙升！

简单、经济又实用，让你告别黄脸婆！

18个生活好习惯，告诉你花最少的时间让身材凹凸有致，散发魅力女人味儿。

7天行动倒计时，STEP

BY STEP大改造，展示自己最美的一面。

16大难以启齿的私密烦恼，松村圭子医生一次全部解答，让你一身轻松，身心更加快乐。

《荷尔蒙,成就你的女人味》是一本帮助女性改善荷尔蒙，来使自己变得美丽动人的美容书。

本书的作者松村圭子是日本著名的妇科医生，她从专业的角度、用深入浅出的语言，给广大的女性朋友们做了一次生动的女性医学常识的普及，让她们不依赖化妆品和减肥药，按照自己的生理周期调节身体，做到由内而外闪亮迷人。

这本书提倡的理念是：只要是女性，不论是谁，都可以简单做到，使身体由内而外健康漂亮哦！

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 作者简介

松村圭子，日本最具人气的美容医师。

日本知名的妇科、皮肤美容科医生。

Rara女性综合诊疗院院长，东京高轮地区医疗专科医院女性门诊主任医生。

毕业于日本广岛大学医学部，现在广岛大学医学部附属医院任职。

广泛活跃于以女性杂志、电视演出、演讲等诸多领域。

她在医学界独树一帜，自称为“豪放不羁的女医生”，大姐式爽朗直率的性格深受广大女性的喜爱。著作有《懒人的美肌宝典》（小社刊）、主编《散发幸福光泽的身材》（生活文化出版）、手机网络上发表《女性的医学》（软银/au）一文。

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 书籍目录

#### Introduction

今天，向准备不足的自己说“拜拜”！

想要恋爱？

从身体开始吧！

#### Chapter 1 塑造呼叫爱情的身材

比相思病更严重，“无法开始恋爱的疾病”正在蔓延之中？

！

目标就是——凸凹有致

拥有自信的气质

肉眼无法看到的幸福物质，极度活跃！

#### Chapter 2 女性荷尔蒙的紊乱导致女性的紊乱！

？

女性荷尔蒙与女性身体

吸引异性的雌激素

带来怀孕的孕酮

快速了解女性荷尔蒙周期

女性荷尔蒙分泌周期表

脂肪——女性的武器

女性荷尔蒙 & 远离恋爱 对照表

你距离恋爱的时间是？

#### Chapter 3 一个月做好恋爱准备?小懒虫恋爱塑身方法

小懒虫的S形身材

摆脱无法恋爱的疾病

欢欣期（月经后）

关注饮食 鸡蛋有助于胶原质的生成

关注身体 洗澡按摩，营养充足

关注心理 设定目标，全力以赴

小懒虫的锻炼方法 正确的姿势是美丽的基础

正确的站姿与坐姿

小懒虫的锻炼方法 欢欣期注意保养乳房

双手合一相互挤压/肩胛骨大转动/の字按摩法

调整期（排卵后）

关注饮食 虾青素的超级抗氧化能力

关注心理 成为专家

关注身体 腹式深呼吸，获得充足氧气

小懒虫的锻炼方法 调整期锻炼臀部

提臀与踢腿/仰面朝天变变变/随时可行的紧紧体操积蓄期（月经前）

关注饮食 多吃丰富多样的蔬菜，让自己靓丽起来

关注身体 挤压运动消除浮肿

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

关注心理 小懒虫的愉悦

小懒虫的锻炼方法 顺畅脚脖儿和脸蛋儿

指尖脚尖转转转/丑八怪锻炼法

小专栏 吃泡菜，除便秘

排毒期（月经中）

关注饮食 牛黄酸与锌 保养肝脏

关注身体 温暖效果提高体质

关注心理 开心入睡

小懒虫的锻炼方法 排毒期肚子瘦下去

老爸摇摇乐/精彩的舞蹈

实用篇：面向更有减肥愿望的女性

设立欢欣期参加交友联谊会的目标

Chapter 4 将恋爱准备习惯化！

小懒虫的清爽方法

能否邂逅，在于身小懒虫也可以！

早中晚清爽习惯

边做事边运动方法 上班途中做做不分场合的运动

只在电视插播广告时随即锻炼

信仰犯爬楼梯

必需品放在高处

进食方法 细嚼慢咽，减肥的诀窍

先吃蔬菜类，再吃肉类

活用塑身荷尔蒙

多吃黑色食物，更加性感

喜欢吃饭，也要喜欢海苔

便秘的话就选择什锦火锅

维生素B群具有解酒效果

心理方法 寻找刺激，打破僵化

焦虑不安的话就踢东西发泄

净化心情的正确整理方法

喜欢日用品

通过激励型小游戏，成为健康美人

睡眠方法 女人，睡出来的美丽

睡醒之后，伸个懒腰，吃块奶糖

心的清爽感

Chapter 5 圆满完成！

制定到决战日的行动表

应该从一周之前开始决战日的准备

采取措施消除便秘，成为健康美人/自我练习化妆方法/护理头发，使

其散发诱人光泽/打牢基础！

清除体毛/拥有滋润皮肤/美甲的日子/即

效面膜和印象训练，圆满完成

Chapter 6 医生的经验——身体烦恼之问与答

脸黑/脸上汗毛很浓/不敢现出原形/成人粉刺/全身粗糙/手脚的体毛/乳晕/“那里”形状奇怪/“那里”

有异味/口臭/腋臭/脚臭/加龄臭/马上没兴趣/嫉妒心/老是挫男

结语

小懒虫的女性荷尔蒙真的提高了吗？

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

亲身体验报告

专栏

身体胖的话塑身荷尔蒙就会减少，更加容易变胖！  
？

变美的咒语——“我很漂亮”

减肥总是失败，原因何在？

独自去酒吧，邂逅降临

想要彻底转变，交给专家吧

## &lt;&lt;荷尔蒙成就你的女人味&gt;&gt;

## 章节摘录

目标就是——凸凹有致那么，和没有邂逅机会的女性所拥有的“无法开始恋爱的身体”相反，“呼叫爱情的身材”究竟是怎样的一种身体呢？

其实，这并非是指外表靓丽。

事实上，很多女性即使拥有像明星那样惹人喜爱的模特身材，也无法开始一段爱情。

用一句话来说的话，“呼叫爱情的身材”就是指温润的身体。

皮肤富有弹性，秀发光滑柔顺，眼睛，嘴唇，还有那个地方也很……全身上下散发出一种幸福的光泽。

要说有什么不同之处的话，是因为散发女人味的激素“女性荷尔蒙”的平衡得到了很好的保持。

另外，容易得到爱情的女性，一般都有健康的心理和身体。

因为身体循环良好，所以她们非常敏锐地察觉到恋爱机会的悄然来临，可以意识到去什么地方能有美丽的邂逅，能够遇到合乎自己的异性。

下面，用一些具体的数字向大家说明这一点。

参考美国研究数据可以得出，所谓“呼叫爱情的身材”是指，腰围除以臀围的数值在0.7以下的女性的身体。

0.7以下即是说，如果腰围是60cm的话，臀围要在85cm以上。

也就是说腰围和胸围的差值越大，身材就越苗条。

为什么数值是0.7的女性最好呢？

这是因为在这种情况下，女性的怀孕能力很强，女性荷尔蒙能够稳定地散发出来，荷尔蒙平衡得到了很好的维持。

由这些数据可以看出，男性之所以着迷于苗条的身材，来源于男性传宗接代本能的驱动。

也就是说，0.7的女性，是男性本能的选择。

事实上，这种0.7的体形在“防止衰老”方面也有很好的效果。

腹部周围的肉被称为内脏脂肪，与维持体温或者使身体冲击得以减缓的皮下脂肪不同，它只能说成是赘肉。

可以说，内脏脂肪是有害物质制造器，它能产生很多对人体有害的物质。

也就是说，没有内脏脂肪的苗条身材，是衰老度很低的健康身材。

呼叫爱情的能量也很充足。

另外，女性荷尔蒙可以很好地产生人体所需要的皮下脂肪，所以，0.7的女性胸部和臀部会丰满又柔软。

也就是说，只要以0.7体形为目标，让自己变成渴望已久的S型身材绝非难事，到那时，想不受欢迎都难。

身体胖的话塑身荷尔蒙就会减少。

更加容易变胖！

？

“我就是那种不怎么吃也很容易变胖的人”对于说这种话的小胖妞儿，肯定会有人认为“撒谎吧~肯定偷偷地吃东西了”。

但是，丰满女生经常说的这句话，也不见得全都是撒谎。

和身材苗条的女生相比，很多丰满女生的脂肪细胞已经肥大化。

实际上，这种脂肪细胞的大尺寸，正是导致这些女生容易变胖的原因。

一直以来，人们都认为脂肪是能量的储存库。

然而，最近的研究表明，从脂肪里可以分泌出很多种调节身体机能的“生理活性物质”（荷尔蒙即属于此类物质）。

这其中，有一种叫“脂肪细胞分子”的物质非常引人注目，它也被称作“塑身荷尔蒙”。

这种荷尔蒙有很多积极的作用，它可以促进脂肪的燃烧，修复破损的血管，还有助于降低血糖的胰岛素更好地发挥作用。



## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

这就是说，脂肪细胞分泌良好的话，就不容易得代谢综合症了。但是，在身材变胖，脂肪细胞变大的情况下，这种塑身荷尔蒙就不容易分泌出来。于是，内脏脂肪里就会开始分泌一些导致糖尿病或高血压等生活方式疾病的有害物质。因此，也可以说丰满女生的体质是容易变胖的体质。

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 后记

结语我谨向小懒虫表达自己的爱意与敬意。

我和这本书的创作团队“小懒虫女子向上委员会”的成员们一起发明了“小懒虫”这个昵称，指的是每天忙忙碌碌拼命生活的女性。

乍眼一看，她们衣着整洁，但她们没有整理房间的时间，生活也很不规律，身体和内心很容易变得空荡荡的。

即使说小懒虫指的是在繁忙的现代社会所有拼命工作的女性也过不过分。

然而，还是有很多女性抱着一种消极的想法，认为“连自己的生活都计划不好，我真是太差劲了……”。

努力工作的话就有成为小懒虫的时候，所以完全没有必要过分地贬低自己。

承认自己是小懒虫之后，就会意识到并不是必须非常完美才行，这样就可以放开很多事情。

于是，只要能够坚持很简单的皮肤保养方法，能够整理干净房间的一部分，就能产生一种“原来我也很能干啊”的满足感。

想必大家都已经明白了，带着满足感生活的话，幸福三兄弟就会非常活跃地发挥作用，自动地为我们带来美丽与健康。

因此我想说的是，大家应该抱着即使是小懒虫也能做得到的想法快乐地生活。

恋爱也是同样的道理。

如果总是想着“我不完美所以不行……”，那么不管到什么时候也谈不上恋爱，如果怀着积极的心态想着“我也有很多可爱的地方哟！”

”，荷尔蒙的状态就会比以前好起来，距离“呼叫爱情的身材”就只差一步之遥了。

即使失恋，即使受到创伤，也要勇敢地走向下一次恋爱，这才是正常的恋爱能量。

它和生活能量是一样的。

生活能量减少的话，生活就会变得阴郁，不补充恋爱能量的话，就不能恋爱，变得“恋爱忧郁”。

但是遇到这本书的你非常幸运。

塑造“呼叫爱情的身材”，就能重新焕发恋爱能量。

看了这本书之后，相信你一定能从现在的恋爱忧郁中走出来。

现在，在巢鸭地区，老爷爷老奶奶都非常流行参加婚活派对。

小懒虫的恋爱能量，可不要输给老年人哟！

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 媒体关注与评论

皮肤最近好有光泽呀！

同时还有另外的好处，开始恋爱啦~——BY 本书插图的作者 进藤直子哇，周围的朋友称赞我越来越有女人味了~其实，我才用书中的方法试了两周而已，感谢松村圭子医生，她是最棒的美容师~——BY 亚马逊网站读者 米子

## <<荷尔蒙成就你的女人味>>

### 编辑推荐

《荷尔蒙,成就你的女人味》编辑推荐：销量第一、最受欢迎的女性保养书，日本最具人气美容医师松村圭子力作，告诉你最根本的保养之道，最省钱的美丽秘籍！

《荷尔蒙,成就你的女人味》已经成功帮助50000人找到自信、得到爱情创下了美容书的销售奇迹。是的，女人一定要保养。

只有保养对了，自己才会美丽！

《荷尔蒙,成就你的女人味》用一本书给所有女性带来三大惊喜——让肌肤保持年轻、水润有弹力；让身体有曲线，凸凹有致；让你的外表年龄小于实际年龄，充满女人味！

只要是女性，不论是谁，都可以简单做到，而且基本不用花钱哦！

！

！

<<荷尔蒙成就你的女人味>>

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>