第一图书网, tushu007.com

<<乳房保健图典>>

图书基本信息

书名：<<乳房保健图典>>

13位ISBN编号：9787510008122

10位ISBN编号：7510008123

出版时间：1970-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：卡萨德蒙特 编

页数：169

译者：霍炜

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《乳房保健图典》所介绍的十周年轻计划，通过饮食、运动调理和自然疗法的帮助，为你寻回十年前的青春活力，使你能享受一个更健康更具生命力的中年时期。
无论是大是小、是圆是尖，乳房最重要的是要坚挺，不下垂。
这本实用手册将教会你——通过锻炼和美味可口的烹饪食谱——如何对抗乳房松弛，如何永久拥有一对健康美丽的乳房。

作者简介

译者：霍炜 编者：(西班牙)卡萨德蒙特琼迪娜·卡萨德蒙特（Jordina Casademunt）是健身中心的顾问，也是一名运动营养专家和正分子医学营养专家（正分了医学依靠调节人体内正常出现的并为健康所需的物质的浓度，优化人体生化内环境，使身体保持良好的健康状态或治疗已出现的疾病）。
她和一些自然美妆和可食用营养品公司合作，在西班牙还出版了《对抗脂肪的自然疗法》。

<<乳房保健图典>>

书籍目录

导言一生更加性感的乳房坚挺和美丽的黄金法则乳房松弛和变形的原因历史上乳房形状文化的变迁乳房的外形和结构乳房的解剖乳房的外部乳房的形状乳房的不对称乳房的不同阶段青春期的乳房青春期乳房和怀孕哺乳期乳房的问题母乳喂奶，是?否?该如何喂奶分娩后的恢复更年期的乳房姿势与乳房保持良好姿势监督你的姿势姿势显露你的精神状态姿势训练胸罩选择一个合适的胸罩你应该注意什么怀孕和哺乳期每一种乳房对应的胸罩每一种胸罩对应的乳房胸罩的材料保养品的魔力乳房专用护理品一些能帮助你的产品适合皮肤的天然精油天然处方乳房的化妆专业治疗脱毛水的魔力多喝水淋浴水疗法海水浴疗养饮食均衡的饮食维生素矿物质和微量元素必需脂肪酸富含维生素的食谱能刺激食欲的营养食谱葫芦巴有益女性的植物芽菜芽菜食谱芽菜的特性运动运动改善乳房体操快车日常运动双人运动等长收缩运动哑铃运动肩部运动乳房与健康抗癌食物预防乳腺癌的建议乳房的自我检测乳房X光检查外科手术外科手术外科医生丰胸瘦胸塑造挺拔乳房重建乳房外科手术的一些建议

章节摘录

插图：女孩们会长高很多，脸部比例开始变化，生殖器官开始发育，脂肪的位置也发生了变化。
在童年时期，脑部的一小块区域（下丘脑）、脑垂体和性腺（女孩的话，其性腺就是卵巢）相互作用，使得这三种激素的分泌都减少。
在童年的末期，脑部的那块区域（下丘脑）对性激素的分泌变得不再那么敏感了，并且它开始分泌更多的激素，此时性腺也增加了性激素的分泌。
这些激素分泌的增加一直延续到青春期，直到血液中这些激素的含量和成人血液中激素的含量相等为止。
当雌激素的含量达到一定程度时，会对女孩的身体产生一定影响，并导致身体上的变化。
同时还能促进分泌，使女孩长得更快。
雌激素令乳房变大，子宫内膜增生，并导致月经来潮。
另一个变化就是女孩的阴部和腋下开始有软毛。
青春期是从7岁左右开始的（译者注：调查发现，我国女孩的青春期发育年龄平均为9.2岁），但是男孩们的青春期可能会迟一两年。
当然晚发育也是很正常的事情。
青春期约持续4年。

编辑推荐

《乳房保健图典》适用于所有想通过自然疗法挺拔自己乳房的女性，思路清晰、言简意赅，你能从中学到很多关于如何拥有像电影明星那样性感乳房的秘密。
这些秘密是：塑造美丽乳房的最佳运动从内、外两个方面给身体补水最适合你的胸罩纠正不良姿势健康平衡的饮食用冷水冲洗乳房可食用营养素过度晒太阳的危害还包括能促进乳房美丽的可口饮料和天然食谱。
一生拥有健康美丽的乳房拥有健康和美丽的乳房，一生充满自信和希望。

第一图书网, tushu007.com

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