

<<女人28天身体日历>>

图书基本信息

书名：<<女人28天身体日历>>

13位ISBN编号：9787510018305

10位ISBN编号：7510018307

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：宋梅

页数：200

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>

<<女人28天身体日历>>

内容概要

女人往往执著于暴露在人眼前部位的美丽，而对自己的身体疏于关注。殊不知，我们的美丽是由内而外散发出来的，有健康的身体，才会有温暖的容颜，因此，我们要学会宠爱自己的身体，要学会和身体谈一场与美丽有关的恋爱。

本书以28天日历的形式精心呵护女人身体的每一天，既有科学的理论，但却把这些理论融入实际的操作中，对每个小细节都有提醒，有如女性的贴身闺蜜。本书主要以一个月生理期、安全期、排卵期、经前期来分章，其下是第1天、第2天……有如一份详尽的身体护理日历。

<<女人28天身体日历>>

作者简介

宋梅，国内知名杂志健康专栏特约作者，常年研读大量经典养生著作，颇有心得，多年来在多种杂志、报纸发表五十多万字女性养生专作，广受读者欢迎。

本书即是她综合以往丰富的研究心得与切身体会，提供给如今时尚女性的健康养生宝典。

<<女人28天身体日历>>

书籍目录

WEEK1 生理期：上帝宠爱女人的方式第1天：“好朋友”来，也要过得轻松自在卫生巾，挑个最安心的“经期伴侣”四小时是极限，让卫生巾功成身退吧！

传说中的卫生棉条，你知几何小内裤，只买对的不选贵的这几件事月经期间千万不能做第2天：女人的私房痛可以自己解决“好朋友”最了解你的身体痛，还是痛，我们吃点什么好月经期，怎么对付念珠菌阴道炎经期也有难言之“痒”消除异味的灵丹妙药第3天：会睡的女人，一直美到老为何经期就变成了瞌睡虫睡觉不能戴上床的“身外之物”经期睡姿不要规矩，只要健康舒适经期睡前护肤有“奖”第4天：血液要温，流得才顺早餐是金，冰冷最伤身温暖经期最妙大麦茶经期不该多吃的凉性水果足下生辉，鞋袜助“暖”洗出健康的“出水芙蓉”第5天：“好朋友”也有臭脾气过度放纵会让“好朋友”越来越拽月经晚一点，衰老慢一点推迟月经周期至尊法宝经期吃药还是悠着点好第6天：特殊时期的性守则为何经期还欲望高涨？

“好朋友”在，性爱要放假吗第7天：干干净净告别“好朋友”月经期更要做清爽佳人做个健康的弱酸性女人WEEK2 安全期：魅力绽放的女人性感周第8天：补血最佳时，健康性感两不误大口啜饮美丽女人“四物汤”“红肉”补血，“白肉”鼎力相助挖掘蔬菜王国的民间补血高手第9天：瘦身加速，脂肪最燃烧小心，这些错误行为让你越减越肥列减肥清单，请五谷杂粮上桌偷吃零食绝技，让减肥事半功倍快节奏、慢节奏，哪种瘦身最OK第10天：做妇检的黄道吉日到了经期后第三天，妇检黄金日体检时应注意的条条框框全身检查，当然别忘了牙齿第11天：唤醒未知潜能，做智慧女人为大脑加油，女人就应聪明独立梳头加按摩，轻松焕发自信魅力第12天：性爱是女人的完美化妆师算对时间，安全期可轻松避孕恩爱后，你有及时排空身体的习惯吗第13天：不可错过的绝佳丰胸期简单有趣的瑜伽丰胸动作调整内衣，修整胸部形状好时机正确清洗，让内衣“延年益寿”第14天：肾虚不止是男人的事女人未老先衰，肾虚是罪魁祸首补肾，为女人美丽增加砝码脐下四穴——温润肾脏的根据地WEEK3

排卵期：身体撒娇的女人保鲜周第15天：最佳时机创造最优宝宝“食现”好孕如此简单为宝宝准备一个没毒素的摇篮与紧身裤暂时说bye-bye第16天：卵巢保养好时光话说卵巢“生命之源”久坐族注意！卵巢也会“缺氧”核桃荔枝是卵巢的好姐妹第17天：预防水肿从今天开始恼人的水肿从哪儿来5种排水肿食物，吃出曼妙身材点石成金的按摩消水肿法第18天：肠道消化好，女人慢慢老女人衰老大都从肠道开始肠道竟会和情绪一样激动起伏别让便便把肠道当客栈正确面对健康的“尴尬气体”酸奶——提升肠动力的宝第19天：恼人白带，别让它颜色灿烂白带，女人身体健康的反射镜仔细掂量，别让白带过多或过少不要把阴液当白带第20天：避孕，也不能忘了美丽狙击意外，这些行为应敬而远之当心五花八门的避孕套伤阴道口服避孕药：用对时间才有效第21天：微笑，好心情让快乐保值明白告诉男友，你很需要关怀聪明女人，钱与快乐两手都要抓WEEK4 经前期：放松心情的女人气质周第22天：让荷尔蒙成为你一辈子的情人检测你的荷尔蒙水平调节内分泌，不妨饮食好点“色”盲目减肥？

小心荷尔蒙跟你闹脾气适度按摩，助你成为“荷”美人第23天：控制，控制，告别情绪波动你是典型的“经前症候群”族吗找出经前情绪差的“罪魁祸首”五招教你驯服自己的情绪第24天：小心！此刻的乳房最脆弱乳房不适，四类人最应该小心学会用双手自检乳房疾病四类食物是健康乳房的最爱第25天：防辐射，敏感电脑女必知抵挡辐射，要有好电脑+好习惯这些食物，帮你穿上防辐射外套第26天：盆腔保健，选择做做运动吧盆腔也要好好疼爱随时都能练习的盆腔锻炼操“坐”出一个健康的盆腔第27天：不做黄脸婆，防晒祛斑正当时防晒用品多多，你最爱哪款防晒策略要因肤质而异辩种类、看位置，读懂色斑语言第28天：战“痘”去油，遇见百分百完美肌肤小痘痘突然泛滥为哪般？去油+保湿，为脸蛋筑起健康防火墙光滑脸蛋“吃”出来战“痘”快乐，完美迎接好朋友

<<女人28天身体日历>>

章节摘录

插图：战“痘”去油，遇见百分百完美肌肤小痘痘突然泛滥为哪般？

每次“好朋友”到来的前一个星期，痘痘就开始疯长，直到例假开始才慢慢消退。而在痘痘肆虐的这几天里，还得小心“伺候”着自己的脸蛋，一个没留神，就可能留下恼人的痘印，怎么也去不掉。

为什么这个时候，小痘痘总是防不胜防，连平时的防痘消痘产品，都不怎么见效了呢？

原来，这就是传说中的“经前期痘痘”。

经前期痘痘，和普通的青春期痘痘是不一样的。

它属于成人痘痘，也叫做“迟发性青春痘”，是由于经前期的体内荷尔蒙失调，反应到脸部而产生的。

经前期痘痘最容易出现的地方，就是脸部的“U字型”地带，也就是脸颊和下颚部分。

而要对这种痘痘进行“歼灭战”，先得弄清它出现的原因。

<<女人28天身体日历>>

编辑推荐

影响千万女性的健康书——爱自己，从关爱自己的身体开始全方位呵护中国女性身体的每一天国内知名杂志健康专栏特约作者宋梅，综合以往丰富的研究心得与切身体会，提供给如今时尚女性的健康美丽宝典。

内因决定外貌 女人的美从“身”开始我们的美丽是由内而外散发出来的，有健康的身体，才会有温暖的容颜，因此，我们要学会宠爱自己的身体，要学会和身体谈一场与美丽有关的恋爱。

本书特别赠送：女人28天身体日历表

<<女人28天身体日历>>

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>