

<<收拾年轻>>

图书基本信息

书名：<<收拾年轻>>

13位ISBN编号：9787533531027

10位ISBN编号：7533531027

出版时间：2008-5

出版时间：福建科技出版社

作者：周玉兰,吴海婷,郭永丽

页数：145

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>

## <<捡拾年轻>>

### 内容概要

一个没有真正了解自己的身体、不知道如何疼爱自己的女人，是不可能享有长久的健康和美丽的。  
《捡拾年轻》是一本女性保健类书，书中详细介绍了女性关心的所有问题，并提供了简单快速的解决方法。  
如果你想年轻美丽，只要按照书申的方法去做，一定会取得可喜的效果。  
立即行动起来，做永远年轻美丽的女人！

## &lt;&lt; 拾年年轻 &gt;&gt;

## 书籍目录

拾拾身心年轻 健康, 女人美丽的基础 心态决定年轻 善待自己是女人终生的功课吃出美丽 健康需要均衡饮食 饮食把好“酸碱关” 建立自己的“苹果日” 喝牛奶也有禁忌 水果健康美人计划 女人一生的营养计划日常美容食品 禽肉类美容食品 海味水产类美容食品 蔬菜类美容食品 干果类美容食品 其他美容食品美容美体药膳 药膳主食 药膳菜肴 药膳汤羹 药膳粥类 药茶和药饮 药膳酒类做自己的私密保健医生 月经期保健 孕育期的保健课 更年期的保健法则 女人生命的导演师: 激素保健肌肤保健秘方 祛除黄褐斑 改善面色晦暗 治疗湿疹 根治脂溢性皮炎 解决扁平疣 日常皮肤保养秀发加速生长的招数 头发与饮食 头发与疾病 头发日常护理 预防脱发与头皮屑 秀发加速生长的招数在曲线的风韵里与健康共舞 什么是女性形体美 女性形体美的保健 女性形体美的标准 自我评估方法让心灵永葆青春的秘诀 让健康与快乐同行 拯救你的坏心情 与压力共舞 职业女性的心灵养生保持年轻从现在做起 睡眠不足易发胖 每天5分钟瘦身运动 穿出年轻与魅力 恶习从现在摒弃 享受游玩乐趣 生活细节孕育健康附录 女性健康测试 给自己的体质打分 亚健康状态自测 测测你的头发是否健康 测测你的行为是否健康 测测你离魔鬼身材有多远 测测你是否面临肥胖危机 测测你是否抑郁 测测你是否有脑疲劳 测测你的肌肤是否缺水 检查一下自己是否被污染 女性肾虚自我测试 自测女性更年期指数 测试你的生活方式是否健康 饮食健康自测法 自测肺功能 自测肝病 自测神经衰弱症 自测食盐摄入量 体内有毒没毒自己来检测 自测脂肪食用量 骨质疏松工分钟小测试 你对自己的健康程度了解多少 你是易胖体质吗 你最适合的减肥法

## <<捡拾年轻>>

### 编辑推荐

现在，很多女人一到中年就开始挑剔自己脸上有皱纹、肤色不够白、头发没有光泽、双目无神等等。

的确，岁月不饶人，当第一道皱纹爬上你的眼角时，你才发现衰老真的降临了。

衰老是不可避免的，但你可以让它的脚步放慢些，捡拾年轻。

那么，如何捡拾年轻呢？

《捡拾年轻》为女性保健类书，《捡拾年轻》从女性的生理到怎么吃，从化妆技巧到肌肤和头发的保养等进行了详细、生动的介绍，教你怎样比别人看起来更年轻、更富有朝气。

<<拾拾年轻>>

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>