第一图书网, tushu007.com

<<养生抗老健健美>>

图书基本信息

书名：<<养生抗老健健美>>

13位ISBN编号：9787534126314

10位ISBN编号：7534126312

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：109

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

<<养生抗老健健美>>

内容概要

从21世纪开始，已经有许多人将抗衰老运动视为本世界最大的课题。
没有人不向往青春永驻，但这要看你用什么样的知识去面对老化、迎战衰老。
如果你现在就正视这样的问题，养成正确的生活、饮食方式及适当的保养与运动习惯，呵护自己多一点，不仅能让你身心健康、美丽永驻，就算到了中年，仍能保有年轻的心态与不老的活力。
抗衰老运动绝对是新世纪每个人的终生目标，当然也值得我们以经营生命、投资青春的新视野，轻松快意地努力加油！
　回春话题持续发烧，几乎成了不分年龄的全民运动。
永保年轻一直是古今中外所有名人追求的课题，虽然市面上不乏充斥着整型专科诊所，但术后的后遗症也多有所闻，加上惊人的手术费用，往往使大部分的人望而却步。
　淳淳老师就要从安全，健康的角度，并且以运动、医学新知、食疗、回春妙方以及时下流行趋势等角度，来教大家如何有效改变自己的年龄，让岁月的脚步再也不会停留在你的脸上！

第一图书网, tushu007.com

<<养生抗老健健美>>

作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上的明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧为“瘦身天后”之美誉。
其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

第一图书网, tushu007.com

<<养生抗老健健美>>

书籍目录

序与知名艺人合照互动专区 读者来信 老师的话一分钟能量抗老禅 让心神宁静，恢复年轻　回春坐禅　小一岁搓耳禅　快乐活叩齿禅　不老活舌禅　童女漱津禅　美人擦鼻禅　电眼双瞳禅　美颜活面禅　抗老脑禅　再爱一次美肩禅　妲妃天柱禅　贵气灵人膏盲禅　神采奕奕搓腰禅　丰女人骶骨禅　寿腰丹田禅　笑膝嘻美膝禅　女王丰涌泉禅　香奈儿活肾禅　美好挺脊椎禅抗老排毒SPA馆 左刮刮，右摩摩，青春活力自然来　抗老排毒刮刮教室　电动按摩教室　结论开运婆婆传家秘方 青春活力抗老回春汤　迷迭回春SPA美人汤　紫苏抗老SPA美人汤　丝瓜回春SPA美人汤　马齿苋回春幸福SPA汤　牛膝SPA美人汤　薰衣草安神SPA抗老汤　无花果仙女美人汤　菊花贵妃美人汤　叶叶通淋美人汤　薄荷无忧一身轻美人汤　水汪汪SPA美人汤　决明子皇室国宝美人汤养生抗老饮食铺 摄取食物中的青春源泉　不老白萝卜汁　聪明枣春汤　抗老四美银耳莲枣饮　贵妃养生粥　阿里郎人参粥　杏仁百合粥　木耳养生粥　抗癌防老百合粥　B胡萝卜素养生粥　萝卜养生粥　枸杞养生粥　红得发紫抗癌粥　皮蛋淡菜粥　甜豆美人皿　山药莲子粥　风华再现粥　白莲红枣粥　茯苓养生粥　薏仁抗老养生粥　银耳枸杞羹　薏仁绿豆汤　银耳红枣汤　什锦三菇羹　山药芝麻糊整形科技浅谈 从整形的角度浅谈回春术　脉冲光（Photoderm）V.S.镭射　除纹抗皱新宠儿——胶原蛋白和肉毒杆菌素　八“美”人超级比一比　青春无价，爱美代价知多少　当心未老先衰养生抗老Q&A 淳淳老师与读者互动区

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘　　人类追求长生不老的秘决与妙方，可说古今皆同，尤其是在迈人2l世纪后，医学界成功地以荷尔蒙、抗氧化剂与改变生活饮食习惯的治疗，来延后衰老现象与扭转生理时钟，让人类恢复青春活力，可算是人类抗衰老、维持青春不老的新进展!　　如果想要在成为大女人、银发族时，仍保有青春与活力，别忘了现在就要养成正确的生活饮食及适当运动的习惯，还有保养与呵护的重点可不要只放在一张脸上喔!因为举手投足间，可都会不经意泄露你年龄的秘密。
如果你觉得自己的身材走样、线条也没有年轻时来得好，千万不要灰心丧气，还是可以利用抗衰老美胸运动、按摩指压来美化与改善，加上天然的饮食调理、保养汤浴，都能让你青春永驻、保持年轻！
　　虽然这些方法都是轻而易举，可以轻松DIY的，不过绝对要持之以恒，要将抗衰老当作值得自己努力一辈子的志向!而且医学界也有越来越多学者相信，未来医学、生化科技、基因工程的进步与发展不可限量，衰老将不再仅仅是无法操控的生理现象，而被视为继肥胖后的一种疾病，不妨现在开始将身体保持在最佳状态，为美丽打下最完美的基础。
P11插图

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。

百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

第一图书网, tushu007.com

<<养生抗老健健美>>

编辑推荐

没有人不向往青春永驻，要看你用什么样的知识去面对老化、迎接衰老。
淳淳老师教你用抗衰老美胸运动、按摩指压等运动来美化身形，加上开运婆婆传家秘方做保养汤浴，和回春抗老饮食铺的调理，让你充满活力、青春永驻!

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