

<< “小妖精”的生活圣经 >>

图书基本信息

书名：<< “小妖精”的生活圣经 >>

13位ISBN编号：9787534425677

10位ISBN编号：7534425670

出版时间：2008-7

出版时间：江苏美术出版社

作者：Mingzhen Kinnane

页数：239

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>

## << “小妖精”的生活圣经 >>

### 内容概要

你是不是热爱生活、讲究美食，又喜欢偶尔加班的“百变妖精”？  
小妖精今天吃对了没有？  
小妖精今天穿对了没有？  
小妖精今天减对了没有？  
这是一本妖精必读本，它教你学会怎么也吃不胖、一穿就抢眼以及最IN的减肥妙招！  
生活中的百变妖精，一样可以迅速晋级为最抢眼的时尚达人。

## << “小妖精”的生活圣经 >>

### 作者简介

作者：(澳大利亚)克奈(Mingzhen Kinnane)Mingzhen Kinnane，澳籍华人，80年代生，巨蟹座。  
喜欢金庸，喜欢三毛，喜欢阅读男人的故事和女人的童话。  
运动生理学背景，获澳大利亚悉尼大学传媒硕士学位。  
旅居中、澳两国，现在某时尚杂志任记者、编辑。  
已出版时尚女性读物《把他看穿》。

## << “小妖精”的生活圣经 >>

### 书籍目录

Part 1 有机生活，一件很酷的事有机穿衣有机饮食有机居住有机出行Part 2 睡眠，不是想象的那么简单！

测测你有多健康？

你会熬夜吗？

你为什么总是睡不醒？

选对你的宝贝枕头Part 3 有生活的地方就有减肥盘点三种极速减肥法方法一：针灸减肥法方法二：按摩减肥法方法三：仪器减肥法对危险减肥法说YES减肥就是要减根大腿根：一分钟减肥法胳膊根：最简单的懒人减肥法脖子根：最美丽的减肥法跟腱：与脂肪无关的减肥法怎样对付减肥后的皮肤松弛？

体形比体重更重要“A”形身材“V”形身材“O”形身材“H”形身材“S”形身材Part 4 关于运动，你未必全知道“健身房的悄悄话”世界各地找瑜伽肚皮舞，是女人的专利慢跑，让你欢喜让你愁Part 5

凡是能人嘴的东西，都是对的有些食物，只有10卡热量30种食物，帮你塑造好体态给你的卡路里打个折中午12点，小心身体在喊饿巧克力，比药还健康酶，肠道的保险门喝水，一定要喝水酸碱度，你身体健康的指南针Part 6 健康，为生活减压！

压力让你有多苦？

你试都没试过的颜色减压法快速整容，为你的容貌减压

## << “小妖精”的生活圣经 >>

### 章节摘录

插图：有机穿衣有机穿衣，意味着着装舒适、选择环保质料，据说“乐活族”这个词的最初起源就是一群衣着随意、坚持选择环保质料的美国年轻人呢！

选择环保衣料建议你在购买衣物时，尽量选择有机棉和亚麻质料的衣服，尤其是贴身的内裤、内衣，它们可是离你私密处最近的好朋友！

有机棉被称为21世纪服装史上的一次革命，它又称生态织物。

专家指出，这种面料在种植过程中比传统棉减少了75%的耗水量，而且不用杀虫剂，成本只有普通衣料的50%。

链接：到哪里购买有机棉衣服？

去淘宝网上搜索关键字“有机棉”，即可发现不同种类的有机棉衣服，价格在100元到500元不等。

建议你选择卖家信誉高的厂家，而不是个人，国内的有机棉生产厂家大多有严格的产品质量检查。

尽量避免干洗衣服也许你已习惯了把换下的衣服送到干洗店，可是美国环保专家指出，普通的干洗剂中含有大量的四氯乙烯，这种物质被人体吸收后，会大大增加你得皮肤癌的几率，甚至损伤肝功能。

另外，四氯乙烯散发出的气味，也会对空气造成污染。

对一些非干洗不可的衣服，建议你把它们保存在通风处，而非容易积灰的大衣柜里，尽量把干洗次数控制在一年两次之内。

和好友交换旧衣服传统意义上认为，纯棉质地的衣物是最好的，但不要忘了，为了让棉花茁壮成长，人们使用了大量的杀虫剂。

平均来说，一件质量良好的衣服能够维持的时间在7~9年之间，恐怕你经常丢弃衣服的原因不是因为质量不过硬，而是厌倦了这一成不变的款式吧？

澳大利亚环保专家认为，与朋友交换旧衣服是一种很好的绿色生活方式，想想看，交换旧衣既可延长衣服的使用寿命，又可让自己随时随地享受新鲜感。

## << “小妖精”的生活圣经 >>

### 编辑推荐

《"小妖精"的生活圣经》由江苏美术出版社出版。

<< “小妖精”的生活圣经 >>

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>