

<<美肌的力量>>

图书基本信息

书名：<<美肌的力量>>

13位ISBN编号：9787538153439

10位ISBN编号：7538153438

出版时间：2008-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：佐藤富雄

页数：152

译者：晴天

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>

## <<美肌的力量>>

### 内容概要

举例来说，“给皮肤作日光浴，变身为骨感美人吧！

”、“通过快走刺激大脑来美肌吧！

”等这些之前的美容与我们所讲的完全不同。

我所向大家讲解的完全都是全新的美容情报。

本书所提及的美容方法并不是像美容按摩那样让手与皮肤直接接触，也不需要花费任何的金钱。

书中所介绍的一切都是为了唤醒沉睡在你身体内的“美肌的力量”。

读完本书后，请您务必把书中所讲过的付诸于实际行动，一定要亲身来感受一下最终肌肤所取得的变化。

## <<美肌的力量>>

### 作者简介

佐藤富雄：出生于北海道。  
生活方式健康学者与作家，医学博士与农学博士。  
斯布鲁·哈雷大学（罗马尼亚）教授。

作为营养生化学者与健康学者，以抗老化为重点，长期研究人类的身体和健康，指出“健康并不只是指身体的状态，而是应该从身与心两方面着手”

主要著作：

## &lt;&lt;美肌的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

无需浣簧，即可打造如丝般柔滑的完美肌肤从身体内部开始变漂亮 在30岁之后女人的魅力才开始真正散发出来 美肌的关键是延缓老化 老化是如何引起的 让人重返青春的激素“细胞因子10” 打造极品美肌的7节课抗老化的力量 通过每天1小时的快走来掀起美肌的革命 抗老化的激素能够制造出充满朝气的皮肤细胞 青春的源泉“细胞因子10” 做一些稍稍有一点激烈的运动 运动员的皮肤都很好的原因 快走!快走!让肌肤恢复年轻! 让老化的肌肤重返年轻的秘诀 决定人体年轻状态的是“细胞的平均年龄” C-10为人体带来的“年轻”效果 由“冬眠中的熊”变成“热带大草原上的猎豹”! 不运动就等于万年冬眠状态 变成容易瘦身的体质 成功打造只有你才拥有的完美体形 快走的要点 无论何时开始快走运动都不晚让肌肤散发出光芒的力量 通过美肌激素使肌肤变得细腻、有光泽、透明 使肌肤焕发出透明感的“p·内啡肽” 良性激素不断分泌出来 皮肤是反映体液流动的一面镜子 心情好，体内也能产生p·内啡肽 活动15分钟，身体就会发生明显的变化 稍做一点努力坚持下去就能看到幸福的曙光 没有副作用的大脑麻醉剂 让肌肤与双眼熠熠生辉的多巴胺 通过多巴胺得到有光泽的肌肤 良性(快乐)激素的双重和谐 构思会如泉涌般出现! 血清素不仅使皮肤紧致还能起到收臀的作用 收形效果显著的“美人激素” 通过血清素变身为曲线分明的美女 节奏与速度是血清素分泌的条件 一边享受身体变化的乐趣一边做运动支持的力量 塑造“有底蕴的美肌” 钙+运动+阳光=结实的骨骼 骨骼是2年再生一次 .....不生锈的力量水润的力量改善原有肌肤的力量心跳的力量

<<美肌的力量>>

章节摘录

插图：

## <<美肌的力量>>

### 编辑推荐

《美肌的力量》教给您保持年轻漂亮肌肤的7个秘诀，从今天开始，做个拥有完美肌肤和窈窕身姿的美人吧！

记得曾经听过这样的形容：一个看上去皮肤红润细腻，身材苗条的女人，即使容貌不是十分出众，却也透着无声的吸引，可称之为美女。

由此可见，肌肤和身材在视觉上所占据的重要位置。

<<美肌的力量>>

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>