

<<30几岁决定女人的一生>>

图书基本信息

书名：<<30几岁决定女人的一生>>

13位ISBN编号：9787543323575

10位ISBN编号：7543323575

出版时间：2009-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：顾勇 主编

页数：282

字数：200000

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>

<<30几岁决定女人的一生>>

前言

也许，本书需要的并不是一篇前言，对于一个珍爱自己的女人来说，一拿到本书就应该绕过前言直奔主题。

本书的主题可用六个字概括，就是：女人，健康，美丽。

在论述这三个词之前，我想谈谈人们对它们的理解和误解。

女人啊，要认识你自己，感性的女人，即使在健康和美丽这个她们最在意的领域，也不是最有发言权的。

健康，这是21世纪最热门的词汇。

什么是健康？

人们对健康又了解多少呢？

“养怡之福，可得永年”，但对忙碌的现代女性来说，唯健康与容颜难养也。

健康就是顺天应地，保持人的生命的原本属性，拒绝因为各种外界因素异化而过早衰老。

<<30几岁决定女人的一生>>

内容概要

俗话说“三十而立”，30几岁的男人和女人正值人生的好时候，集精力、体力、经验和才智于一身，事业上也开始渐入佳境。

然而，在快节奏的现代社会中，30几岁的男人和女人需要面对来自家庭、事业、朋友、金钱、社会的多重责任和压力，却又往往力不从心。

从生理上说，30几岁这个年龄段，人的身体机能和健康状况亦开始呈滑坡状态。

本套书的编写即迎合了这个年龄段人群的需要，让读者善待自己的身体，倾听自己的心灵，做到未雨绸缪，今天的拼搏绝不能以透支未来的健康为代价！

本系列丛书包括两本，《30几岁决定男人的一生·健康版》关注男人的事业和健康重点，《30几岁决定女人的一生·健康版》带你预知女人的容颜及心理变化。

本套书语言轻松活泼，集时代性、实用性、趣味性和操作性于一体，相信会成为读者的好帮手，让他们在奋斗的同时轻松拥有健康这个人生“

第一财富”。

<<30几岁决定女人的一生>>

作者简介

顾勇，资深大众健康科普作者，近年来致力于养生保健类课题的研究工作，出版了一系列大众健康科普作品。

如《细节决定长寿》、《细节决定长寿 》系列、《养生在于细节》、《小盲点影响大健康》、《小窍门改变大生活》、《健康在于平衡》等等一系列作品，其中《细节决定长寿》荣获2007年度全行业优秀畅销品种奖(科技类)。

<<30几岁决定女人的一生>>

书籍目录

第1章 三十而“丽”，从女孩到女人

健康第一，女人30新主张

有直觉，更要有自觉

30岁女人的健康真相

让美丽再次绽放

享受可持续的美丽

身材问题：向左走？

向右走？

人见人爱的“焕肤”宝典

掌握你的细胞生物钟

女人受用的健康备忘录

“锻炼”你的荷尔蒙

因为不爱动，所以要运动

女人30必须做的N件事

女人30不得不消除的隐患

第2章 摒弃你的“老”毛病

拒绝故作深沉地抽烟

HP3让听力同步衰退

不做无准备的熬夜

你需要重新选择护肤品

“夜宵族”的健康隐患

麻辣美人“三宗罪”

“甜品美人”小心提前衰老

素食美人要提防炎症

好状态是吃出来的

女性的最差和最佳拍档

七种营养品挡住衰老

快速修复四大坏习惯

十个时尚陷阱全颠覆

第3章 关于上班这件事

站在30岁的转折点上

扫荡办公室的“恶视力”

电脑族的面部防护

拯救僵硬的“电脑脖”

不要“鼠标手”

这样坐就会乳房下垂

上班族“时尚”保胃战

当心肾亏悄悄缠上你

办公室30秒塑身小体操

电脑族的美丽“伴侣”

办公室五大细菌陷阱

女人身体四大隐性污染

容易忽视的三大健康死穴

上班途中的健康恶习

<<30几岁决定女人的一生>>

不要轻视你的“痛”

第4章 面对压力，我不怕不怕啦

职业女性看上去很累

从梦境看你的压力有多大

远离工作倦怠症

产后抑郁知多少

亚健康状态的饮食方案

压力源于“不合群”

做你的情绪的主人

大声说出你的焦虑

飞出角色压力锅

职场减压十大妙招

五个场所“歼灭”压力

OL减压的非主流怪招

“耍赖”也可以减压

弹性女人教你两招

国外流行的减压战术

第N+1种放松之道

第5章 足不出户，做美体达人

全力阻击第一道皱纹

两周消灭圆圆脸

颈部无皱年轻10岁

纤臂靓背一举两得

悄然流行的“美胸操”

终极香肩美背全攻略

惊艳“腰精”备忘录

魔鬼俏臀是怎样炼成的

十招快乐收腹妙法

小肚腩从“肠”计议

]乞这些防止臀部下垂

让大腿赘肉跑光光

随时随地瘦腿计

美体塑身神奇“摩”术

吃出凹凸有致女人味

明星美体的超级访问

第6章 貌由心生，不老的秘密

美来自内心，美来自成熟

30岁女人的“心灵鸡汤”

别让琐事偷走你的快乐

女人，别因生气毁容貌

心理决定你的年龄

跨过人生两道坎

掌握九个心理定律

女人要敢于肯定自己

消除“心累”五个招术

留住你的雌激素

乐观，让你更年轻

<<30几岁决定女人的一生>>

不做伤心的购物狂

“三步走”助你减轻焦虑

解决“星期天抑郁症”

30岁同样“奇货可居”

第7章 如此，女人越当越快乐

“新太太”的快乐宣言

女人30生活七守则

做个会理财的独立女人

八招让“剩女”突围

“气质女”七日美白食谱

滋润食疗做个水嫩女人

30岁女人的不老菜单

女性经期“顺畅”疗法

吃得巧妙，宝贝漂亮

内向父母如何生出外向宝宝

孕期“狂吐”不可怕

长吁短叹：健康新理念

35岁就退休，好吗

第8章 女人30步人性福年代

成熟性爱不再“色戒”

女人的肾也要养

晒晒你的性压力

“绿色性爱”九条军规

小心裸睡引起“审美疲劳”

女人最好的滋养

热爱生活，远离性疾病

30岁，你该如何做？

成熟女性也有性困扰

四法治疗“婚内性饥渴”

生完孩子找回“性”福

五种习惯影响女人性福

性生活的十大禁忌

远离真菌，做健康女人

“性福”的关键在心理

第9章 谁说女人不易做

30岁是一个黄金起点

轻松跨越30岁危机

你本来就是一支绩优股

不露痕迹晋升气质女人

甘于平凡，更易幸福

中国妻子最坏的十大习惯

“三从四德”新主张

学习韩流，“玩转”婆婆

女人攘外必先安内

轻松猜到男人的歪心思

聪明的女人婚姻才幸福

<<30几岁决定女人的一生>>

你也有一双“隐形的翅膀”

<<30几岁决定女人的一生>>

章节摘录

素食美女要提防炎症有人为了减肥，有人为了健康，有人为了喜好，有人为了信仰……选择素食的理由总是千奇百怪。

素食美女把蔬菜当正餐，水果当甜品。

素食的确对身体排毒有好处，但长期吃素，对肌肤来说可并非一个好消息。

如果你是一个素食主义者，或者不喜欢吃肉，那么，抵抗肌肤的炎症和松弛将是你不得不面对的问题。

素食美女往往有难言之隐。

很多为保持身材而长期坚持素食的模特和明星，皮肤都有不同程度的炎症，这成为困扰着她们的一大难题。

脂肪是加强细胞组织的必要成分，适量的脂肪摄入，还会起到抗氧化的作用。

很多吃素的美女会特别避免摄取脂肪，但事实上，缺少脂肪供应的肌肤，不仅会出现很多炎症，还会失去弹性变得苍老。

很多素食美女会以水果、果汁来取代甜品和饮料，因为多吃水果对皮肤好，这个道理众人皆知。

但是很多水果本身就含有很高的糖分，如果摄入过量，还是会产生上一篇文章中仔细剖析的“糖化作用”。

如果要饮用果汁，最佳办法就是自己在家榨汁，因为超市里出售的果汁，糖分和添加剂很多，会给肌肤带来更多坏处。

很多为素食主义者设计的补充营养的饼干和点心，其实是一个陷阱。

饼干和点心，营养单一，不宜作主食。

市场上40%以上的营养类食品，实际含糖量都超过30%。

这类食品吃多了，为人体补充的维生素其实很有限，但可能会造成肌肤老化，皱纹也会过早造访。

有的护肤专家强烈呼吁想要皮肤健康的美女远离饼干，出发点也是如此。

<<30几岁决定女人的一生>>

媒体关注与评论

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。

——蒙田

<<30几岁决定女人的一生>>

编辑推荐

《30几岁决定女人的一生(健康版)》由天津科技翻译出版公司出版。

姣好的面容，玲珑的身材，是每一个女人孜孜以求的。

对于珍爱自己的女人来说，健康和美丽同等重要。

没有健康，哪里还称得上美丽？

有了健康，才能更美丽！

20几岁的女人过于年轻；40岁的女人非常成熟；30岁才是女性的黄金时代。

<<30几岁决定女人的一生>>

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>