

<<图解女性完美保养>>

图书基本信息

书名：<<图解女性完美保养>>

13位ISBN编号：9787543941014

10位ISBN编号：7543941015

出版时间：2010-1

出版时间：上海科技文献

作者：潘彦梅

页数：321

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>

## <<图解女性完美保养>>

### 前言

如果一朵花毫不在意自己能否绽放，那么她的心或许已最先枯萎。

一个完美的女人，爱自己就爱自己的全部，包括自己的容颜。

如果一个女人不能经营自己的美丽，那么她让这个世界收获的只能是荒凉。

当人们的目光懒于搜索，人们的行走就类似于排着队伍前行，这个世界于是很单调。

世界因为有了女人的美，在那些没有阳光的日子，依旧会有它的灿烂。

以上是说，女人之美，是上天所赐予的，也是我们心中所求的。

天生丽质难自弃，一句很有名的话，很多人以此为凭，天若爱我，谁奈我何？

天生丽质果然难自弃吗？

试想，一个丽人懒于梳理，或有心睡，无心眠，或吃我所爱吃，或阳光下我自从容向天笑，那么时光的刻刀总会指向那些没有防备的脸。

从此，那些美丽只停留在一张过去的照片上。

要知道，青春只是岁月的一部分。

珍惜是一种选择，不珍惜也是一种选择。

以上是说，女人之美，失于自己对自己的不在意。

女人都有这样的梦想：从前的我，依旧是现在的我，意思是希望自己容颜不变。

明知时光难倒流，而这样的梦想却不会轻易改变。

梦想，是梦，还是想？

其实，有些梦想，不可到达，但可无限接近。

就像容颜总有改变，但可近于无痕。

固然，青春只是岁月的一部分，但这一部分可以是十年，也可以是二十年。

这完全取决于我们自己如何保养，理由就是我们身边并不缺乏这样的例子。

因为别人能做到，所以我也就能做到。

以上是说，女人之美，可以点滴之水的努力，汇为逆流成河之时光。

说说这本书，一本书是可以和我们成为朋友的。

就像朋友之间存在缘分，希望这本书能幸运地到达你的手中，成为你的一本美人枕边书。

在翻阅了之后，让自己的美丽以乘以1.2的方式展现，而你的年龄看起来就像是乘以了0.8。

愿你的美，成为风景中的风景！

## <<图解女性完美保养>>

### 内容概要

本书值得推荐之处：忙碌的生活更需要注重保养，女人应该在生理、心理两方面进行自我保养。养血调经的最佳饮食方案、中医祛斑，祛除真假皱纹的秘方、平胸族的丰胸汤、让你排毒瘦身和美白肌肤的小锦囊、拯救枯发的良方等。看了本书你会知道，生活中有许多美容材料和方法都是可以垂手而得的，只要打开厨柜，稍加检视就会发现，许多材料都能让我变得更加美丽。

## &lt;&lt;图解女性完美保养&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 调养·基础篇 第一章 品位生活, 追求美丽的最高智慧 第一节 合理饮食——营养巧搭配, 组合出你的美丽密码 肌肤需要的美食 食物搭配, 解码美丽 喝水喝出美丽来 水果中的甜蜜谎言 与零食巧妙周旋 第二节 深度睡眠——深眠不觉晓, 处处皆妖娆 睡美人的秘密 如何做好睡眠这件事 睡眠守则助你睡梦香甜 第三节 心情梳理——寻山寻水寻开心, 我以我心美我身 过度情绪让你的肌肤很受伤 你快乐皮肤才能快乐 压力减一点, 美丽多~分 快乐食物给你好心情 第四节 魅力修养——进了他的眼, 入了他的心 女人味让你的美深入人心 细节修养让你的美丽无可挑剔 第五节 和谐性爱——为了美丽, 这样使用你的爱人 性爱让你的美丽不休眠 性爱有度才完美 吃对食物为你的爱^增添性动力 第二章 健康管理, 美丽由自己做主 第一节 适量运动——动起来, 做个金牌美女 持久美丽要打“运动”战——运动让你更动人 瑜伽——古老的运动让你更年轻 舍宾——女人的私房运动 游泳——美人鱼的“瘦”生活 点滴运动积累你的美丽 第二节 排毒——无毒一身轻, 美丽我一生 容颜憔悴, 都是毒素惹的祸 食物是你的排毒尖兵 运动为皮肤排毒加速 SPA排毒——在家自做水疗浴 走出排毒的误区 第三节 女性特区保健——私密地带自己爱 乳房——怎么爱你都不够 阴道——生命通道守护好 子宫——不同时期的子宫护理 预防尿路感染 第四节 常见妇科病——关爱自己 要做有心人 痛经后面藏着另一张“脸” 女性特有的腰痛 从白带看妇科疾病 第三章 神仙不如老祖先, 中医神奇又简单Part 2 保养·提高篇 第四章 美肤——让肌肤实现不想长大的梦想 第五章 美发——风吹过你的长发, 动了谁的心 第六章 美颜——芙蓉美面, 让你如天使降临人间Part 3 完美·极致篇 第七章 美体——款款而行, 拉长男人的目光 第八章 对抗时光, 让岁月脚步不再匆忙 第九章 无论时空如何转变, 看我依旧美丽容颜Part 4 化妆·加强篇 第十章 化妆, 浓妆淡抹总相宜 第十一章 刀光之后是倩影 第十二章 一身倩装, 万种风情

## <<图解女性完美保养>>

### 章节摘录

插图： 选用多品种果蔬不同的果蔬其所含的营养成分也不尽相同，要保持营养均衡，饮食中最好选择多品种果蔬。

尽量选择本地产的时令蔬果本人所在地区生长的植物，在它们的物质结构和水分中都含有太阳、时间、土壤、空气、磁场、星辰等发出的信息或能量，使食用者与本地区产生协同关系，能最大程度地适应本地气候，降低生病概率。

蔬果最好生吃果蔬中多含有丰富的维生素C，加热会破坏其活性，应以生吃为主。但也有例外，如西红柿中含有番茄红素，番茄红素的抗氧化性是维生素E的100倍，可是它却和蛋白质结合在一起，又被纤维素包裹，必须加温到一定程度，才能被人体较好吸收。而胡萝卜等红黄色蔬菜中所含的β-胡萝卜素属脂溶性物质，单纯生吃，多数有价值的β-胡萝卜素不能及时被肌体吸收。

糖类会影响体内的胰岛素与糖类的含量。

当你摄取糖类时，血糖会上升，胰脏会随之分泌胰岛素来平衡血糖的含量。

胰岛素的释放又会使细胞的新陈代谢开始以下例行公事：制造导致老化的发炎物质，鼓励身体储存脂肪。

因此，确保胰岛素含量正常的最好方法就是摄取血糖指数低的食物。

血糖指数低的糖类有：芦笋、柑橘类、李子、豆类、香瓜、菠菜、猕猴桃、绿叶蔬菜、甘蓝、桃、哈密瓜、梨、南瓜等。

血糖指数高的糖类有：香蕉、玉米、面食、马铃薯、红萝卜、芒果、米饭、糖、木瓜等。

通常，活动量少的女性一天应摄取60~80克的糖类。

而控制糖类就可以控制体重。

燕麦是谷物中营养成分较高而所含热量低的食物，除了含有蛋白质、糖类以及脂肪等营养素外，所含维生素B1、B2也比白米多，泛酸、烟酸的含量也很丰富，且其胚芽上也富含维生素E。

燕麦同时含有可溶性纤维素和不可溶性纤维素，较容易被人体吸收。

多吃纤维素含量高的食物有助于改善身体健康，对过肥、便秘、结肠癌及心脏病等均有预防及治疗作用。

所以，燕麦是极为理想的主食谷物。

## <<图解女性完美保养>>

### 编辑推荐

《图解女性完美保养》不仅教给女性读者保养细节，还提醒读者：细节是女人疼爱自己的方式，美丽是女人赢得世界的途径。

细节是折射世界的一粒沙，还是流露温情的花瓣；细节是杨柳岸的那弯残月，更是树木里的那声鸟鸣。

细节串起了我们的一生，打造了我们一生的美丽。

越看越瘦，越看越美，越看越健康。

<<图解女性完美保养>>

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>