

<<30岁小美女身体保养经>>

图书基本信息

书名：<<30岁小美女身体保养经>>

13位ISBN编号：9787547805220

10位ISBN编号：7547805221

出版时间：2011-1

出版时间：上海科技

作者：于帆 编

页数：158

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岁小美女身体保养经>>

前言

女人是一个“神秘”的群体，她们有着特殊的身体秘密和生理规律。

如今，如何健康、科学地保健、如何塑造完美曲线成了女人们共同追求的目标。

其实，护肤、美容、瘦身、塑形，这一切的美丽任务都要通过气血、内分泌、机体自愈功能等方面得以实现，这些都与生活作息习惯、饮食安排、运动规律息息相关。

这是一个讲究科学的过程，道听途说的一些所谓的小方法、小窍门尽管可能简单方便，却存在健康隐患，而且稍稍放松就会明显反弹。

倘若自己发明创造，又不甘心当被试验的小白鼠。

那爱美更爱健康的女人们要怎样做呢？

<<30岁小美女身体保养经>>

内容概要

本书从现代女性身体护理的实际需要出发，从科学性、实用性、大众性的角度入手，精心总结了一整套30岁左右女性身体保养、护理知识及实用护理方法。

书中针对不同人群皮肤粗糙、身材走样的原因逐一分析，帮助您找到适合自己身体的保养诀窍，包括如何调理内分泌、如何自制局部体膜、如何通过食疗以及穴位按摩进行美肤、塑形，让您拥有健康美丽的体形。

<<30岁小美女身体保养经>>

书籍目录

PART 1 提高体温，做36.7℃女人 测试一下你的体温是否正常 体温过低对健康的危害 不良的生活习惯是体温低下的罪魁祸首 洗浴法提高基础体温 提高体温的食疗法

PART 2 保护你的卵巢，让你更有女人味 测试：你的卵巢健康吗 保护卵巢的食疗法 保护卵巢的穴位按摩法 保护卵巢的瑜伽

PART 3 肌肤保养，让你拥有白皙嫩滑的肌肤 身体肌肤保养的重点部位 DIY美白去角质体膜 身体肌肤美白妙招 消除橘皮组织 胸背痘痘一扫光

PART 4 保养乳房，做“挺”好女人 穿对文胸，保护乳房 坚持乳房自检 避免危害乳房的坏习惯 美食丰胸，乳房更健康 保养乳房的穴位 乳房保健按摩操，丰胸无疾病 从A杯到C杯的丰胸操

PART 5 保养腰腹，做完美女人 不让腰腹部受寒的食疗 腰腹部肥胖的测试及应对策略 久坐者的腰腹保养 腰腹部按摩保健法 腰腹部运动保健操

PART 6 呵护双臂，做玉臂美人 塑造纤细双臂的美臂操 按摩减去手臂赘肉 腋下特殊护理

PART 7 腿部保养，做个修长美人 养成美腿好习惯 腿膜美腿保养法 滑如凝脂小腿保养法 消除疲劳与浮肿的下半身按摩 塑型锻炼打造笔直双腿 久坐者的美腿操

PART 8 养护美臀，翘出性感小PP 臀部常见的问题 拒绝生活中的美臀危机 选好内裤，穿出美臀 上班族随时随地来美臀 臀部运动操，塑造圆润翘臀 按摩，打造完美臀型

附录 本书涉及的穴位讲解

<<30岁小美女身体保养经>>

章节摘录

插图：

<<30岁小美女身体保养经>>

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>