

<<轻熟女的美丽日记>>

图书基本信息

书名：<<轻熟女的美丽日记>>

13位ISBN编号：9787548410263

10位ISBN编号：7548410263

出版时间：2012-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：荣格格

页数：258

字数：211000

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>

<<轻熟女的美丽日记>>

前言

美丽是女子成蝶后的羽衣 喜欢看美丽的女人。

色即是空，空即是色。

即使是道行深厚的智者也辩证地认为：色与空既对立又统一。

如果没有烟火和流星雨划过凄冷的黑夜，我们的心灵又怎会有莫名的悸动和感激？

所以，好色。

所以喜欢看一切美丽的事物，包括蓝天、绿水、白云。

所以喜欢看着学生们在瑜伽的练习当中一点点地蜕变，最后如七彩斑斓的蝶展开绚丽轻盈的蝉翼。

和本书的作者结缘就是一次美丽的邂逅和涅槃。

格格姓荣，满语里意为富贵的公主，但自小体质孱弱，后来长期的伏案工作又导致严重的亚健康，人显得憔悴。

朋友介绍我们认识，我说，和我学瑜伽吧。

女人是水做的，而学瑜伽的女人就是最纯净的天山之水做的。

格格很刻苦，如她的文章一样兢兢业业，一丝不苟。

她的瑜伽练习非常认真并且一点点精进，每天进步一点点。

她经常快乐地打电话给我，气色好了，头不疼了，肌肤变结实皮肤也变白了，最主要的是心情也开朗了许多，学会调节和控制紧张的情绪了。

格格的容颜也变了很多，从腼腆内敛变得自信而仪态万千，面色变得红润。

就像一个刚刚待放的花蕾，由青涩变得成熟。

而格格的美丽，如凤凰浴火重生——刚刚开始。

格格开始痴迷于中医、美容、排毒、纤体，并把它们融会到瑜伽的学习当中。

她与其他几个我们凭海听风的美女教练交换心得，共同练习，相互切磋。

哈哈，一两个月下来，真正由林妹妹变成七仙女。

里里外外，精雕细琢，身材挺拔，肌肤胜雪。

好像真的像那句广告语里的一句话：今天二十，明天十八。

而且格格总结的美丽心经，不仅指外在的保养和呵护，也有对内在的调整和调理。

她认为我们的身体内部的气血运行和外在的容颜及健康都有所关联。

通过一些呼吸法收束法及排毒等方式，能有效刺激内在的美丽能量细胞，打通由下至上的脉轮和穴位，让浑身的气血通畅顺行。

毒素不在体内残留，肌肤才能保持活力，身体才能玲珑有致，没有过度的脂肪和赘肉。

那么荣格格的这本美丽日记，就认真总结了许多符合我们现在都市丽人需要的美丽方法。

既有简单易学的外在瑜伽体位法，又有许多内在的气血盈亏之术，还有许多排出体内毒素的心法。

说它是排毒养颜的玉女心经，一点也不为过。

大家完全可以参照我们的格格和她的师姐师妹练习后的成果，虽然不能夸张地说个个天生丽质，美若天仙。

但是里里外外无不自在从容，轻盈飘逸。

举手投足之间有一种温柔如水、淡泊宁静的禅意。

而美丽，自然在一言一笑，顾盼流眸其中。

经常有美丽的女子给我挑毛病。

她们说我的瑜伽哲学强调的是以精神为核心有弊端。

她们说，我们就是喜欢漂亮啊！

我们就是想通过瑜伽变得更美丽更有气质啊！

我是向来不跟靓女争论的，所以举手投降。

其实我从来没有说美丽的容颜不可爱。

身体是我们灵魂的家，不想让家光彩照人，漂漂亮亮地生活将有多么乏味。

女人如花，女人如蝶。

<<轻熟女的美丽日记>>

愿天下所有爱美的女人都能用美丽打造自己那薄如羽翼的蝶衣。

<<轻熟女的美丽日记>>

内容概要

美丽是一种精神，是一种内涵，是一种心态。
每个美丽细节都是女人完美项链上的一颗珍珠，这份完美需要由你亲手穿起。

荣格格编著的《轻熟女的美丽日记》是一本专为轻熟女打造的修身秘法。
作者特别针对25岁以上轻熟女容易出现的身体和美容问题，给出详细贴心的指导，并搭配食疗小方，让读者抛开紧张的生活，感受宁静与美好，体会到原来应该这样钟情于自己的健康和美丽。

捧起《轻熟女的美丽日记》，每天十分钟，让你轻松拥有纤纤细腰、性感美腿、光滑面部、美丽锁骨、自信美臀……帮你在“忙、茫、盲”的生活中找到最美的自我，使你成为一个“健康、快乐、阳光、美丽”的闪亮女人！

一起来吧，女人一生的美丽计划从今天开始实施！

<<轻熟女的美丽日记>>

书籍目录

快来轻松拥有纤纤细腰吧
小美女的魅力小肚腩
有了“美丽乳房”的女人才更妩媚
你的背部真的会很美
翘臀也疯征
让香肩骄傲地耸立
Show出自信美臂也不难哦
与“大象腿”说拜拜
小美女必备的迷人小腿
你也想足下生辉吗
手是女人的第二张脸
天鹅美颈不是梦
你有美丽的锁骨吗
性感美腿从膝盖开始
和“大饼脸”说拜拜
秀发飞扬女人味
做个面色红润的小美女吧
白雪公主的美丽心经
你的脸上有皱纹吗
告别讨厌的眼纹
别再为胖嘟嘟的双下巴犯愁啦
我要“战痘”到底
告别“O”形腿，美腿从直开始
美女，你的身姿够优雅吗
体态挺拔才是真的美
高贵气质不只是公主的专利哦
柔韧的肢体让你更加女人
我们的身体也需要舒展平衡
平衡你的神经系统
强健我们的呼吸系统
增强我们的循环系统
舒展我们的脊柱系统
促进我们的消化系统
别让你的内分泌失调哦
赶快来摆脱恼人的压力吧
小美女的口腔养生经
远离眼睛疲劳才能明眸善睐
小美女的卵巢保养术
情趣性爱让你激情四射
孕期也可优雅塑身
产后保养从月子开始
生个健康可爱的宝宝多幸福啊
生理期我们要远离疼痛
经前综合征应反早摆脱
“无毒”才能轻盈美丽

<<轻熟女的美丽日记>>

赶走你肠胃内的肥油
炎炎夏日里的“清凉美女”
睡前保养，让你做个睡美人
出水芙蓉的独特风情
你知道高温瑜伽吗
心智完美的美女才够味儿
我可不想再失眠啦
痛并快乐着的高跟鞋
美女不感冒
不做手脚冰凉的“冰美人”
要美丽不要头痛
你有完美的葫芦形身材吗
平心静气的女人真的很美
做个有美好感情的幸福小女人
精力旺盛的“活力美女”
你愿意做个“晨美人”吗
美女要远离便秘
快来打造风情万种的魅力女人吧

<<轻熟女的美丽日记>>

章节摘录

版权页：插图：关于瘦脸，格格介绍了很多按摩法，大家听着是不是感觉很枯燥啊？

呵呵，其实，脸部塑形的方法还真离不开按摩。

因为化妆品只能改善肌肤而减脂效果一般，所以只能让脸在手部指法运动的带领下减肥哦！

不过，有的美眉脸并不胖，是因下颚骨偏宽，所以显得脸很大。

这样的情况通过按摩等方法很难解决问题，那么，还有没有别的方法呢？

当然有，大家不妨来试试。

化妆瘦脸最佳方法就是利用化妆改变视觉，使脸看起来瘦一些，小脸妆容的重点就是强调脸部的立体感，化妆时可以用白色高光粉，涂抹在鼻梁、眉骨，再用深色腮红，使脸颊看起来更瘦一些，注意不要使用颜色有膨胀感的妆容，比如黄色系、橙色系等。

衣饰瘦脸 其实穿合适的衣服也能达到显瘦的效果，让你身材和脸部同时“缩水”。

准备好了吗？

美眉们快来学习下面的方法吧！

内衣外穿的方法不光看起来更加可爱，而且能够即刻达到瘦身的效果，蓬松的头发可以让脸部看起来更加娇小，这样的造型属于百搭，适合各种身形的美眉。

同样是黑色，想要穿出不同的感觉，可以选择细节制胜的衣服，比如有海军领结设计的连衣裙，看起来更加可爱动人，比起胸前光秃秃的设计，这样的衣服更能让你的脸看起来娇小。

V字领的设计可以拉长脸部线条，再加上长长的项链，即刻让脸“小”了一圈。

耳饰对脸形的修饰作用很大，直接影响人们的视觉效果。

圆脸形的美眉不宜戴圆形耳环，那会使脸部显得圆嘟嘟的，最好用较长而下垂的方形或三角形耳环。

长脸形的人可佩戴圆形耳环或大的耳环来调节脸部形象，使脸部丰满动人。

脸形较大者，不宜用圆形耳环，可戴较大一点的耳环，紧贴耳朵更好，也可佩戴三角形耳环，以减少脸形的宽阔感。

脸形较小者，宜用中等大小的耳环，长度不超过2厘米。

食物瘦脸法 1.每天至少喝800毫升水 这个美眉都知道吧？

喝适量的水是帮助脸部消除浮肿的有效方法之一。

如果你不喜欢每天喝下一杯又一杯平淡无味的清水，可以在水中加入少许柠檬片或柠檬汁；如果用咖啡、茶、苏打水或水果汁来替代清水，其补水效果不能等同于800毫升清水，还可能为你带来计划之外的热量。

2.每天至少吃3个水果和3两蔬菜 瘦脸离不开全身减肥，因此控制摄取的总热量相当有必要。

多吃水果和蔬菜不仅容易产生饱腹感，还能帮助你减少吃甜品的强烈欲望。

3.控制盐分的摄入 每天摄入的盐分越多，意味着脸部浮肿的可能性越大。

应少吃罐装食物、腌制的鱼、香肠，还有薯片等。

4.多吃菠菜 菠菜含有丰富的钾及维生素A和维生素C，是瘦脸的佳品哦。

但是须特别注意烹调方式，因为菠菜是相当容易流失营养的食材。

5.多吃胡萝卜 相当有营养的胡萝卜相信是许多美眉小时候所不喜欢吃的食物之一，但是知道胡萝卜具有打造小脸的功效后，你就会爱上它的滋味。

每天早上喝一杯现榨的蜂蜜胡萝卜汁，养颜又美容。

<<轻熟女的美丽日记>>

编辑推荐

瑜伽冥想之父、中国瑜伽行业协会常务理事矫林江倾情推荐，阅读《轻熟女的美丽日记》，可以为你每年节省数千元的美丽账单。

阅读《轻熟女的美丽日记》，你能获得由内而外、从头到脚的护理秘法。

阅读《轻熟女的美丽日记》，即使你不会取穴，喝不惯药膳，也能轻松拥有好身材、好肌肤。

<<轻熟女的美丽日记>>

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>