

<<轻松周末>>

图书基本信息

## <<轻松周末>>

### 内容概要

事业、家庭、家务——自己的安康便弃置不顾。

在此，没有什么比确实实地休养几天，纵容一下自己，释放一下情感更有益了。

干脆赐给自己一个舒适的周末——这与短期休假相比完全是殊途同归，而且是一个良好的开端。

阅读本书，你可找寻到许多关于放松的建议，在这些日子里你可以按自己的喜好单独过，两人过，或与好友们一起度过：可以是一个健身型周末，以极有效的活动筋骨和耐力锻炼为特征，这些身体锻炼给平淡的日常生活注入更多的生机，负责舒解紧张的肌肉并让人保持良好的体态；可以是美食型周末，你和你最好的朋友纵情享受美食之乐趣；也可以是美容型周末，你按一切美容规则护理你的身体。

或许，你需要的只是安静，只想过个轻松的周末，独自一人，以适意的松弛方式，让人忘却身心紧张（重压），获得有效消除疲劳的睡眠。

## &lt;&lt;轻松周末&gt;&gt;

## 书籍目录

前言康乐型周末 闲归乐园时机是否成熟？

找寻压力症的消除法 一个纵情的周末 日常生活中的休假 康乐气氛 居家氛围美容型周末 周五：肌肤的深层清洁 蒸汽浴面 深层磨砂 周六：居家美容 快速美容：面膜 面膜混合 化妆：多变奏的主题 给肌肤打底色 引人注目的眼部和唇部 胭脂 周日：从头到脚精心护理 清醒法：肌肤上敷盐 使头发富有光泽 专题：脸部按摩——接步骤 专题：手、腿、足的特别护理轻松型周末 周五：切断联系，放开一切 强健神经的深呼吸 镇静精神状态之物 周六：以放松来让身体充满新的活力 气功：以微笑开始新的一天 迎接早晨的伸展活动 头脑和身体的放松 打坐 桑拿：发汗式放松 有利于恢复体力的催眠花茶 周日：呵护与被呵护 清醒法：出门踏青 按步骤按摩 躺入浴缸 专题：三种松弛身心的技巧瘦身型周末 周五：容易消化的食物让人轻松愉快 酥脆的茄子烙工豆 周六：让身体快点代谢 预备，跳 富有生机的早餐 水——一种自然的瘦身剂 冷饮 罗勒番茄汤 洋蓍蘑菇烩鸡脯 水煮生梨 周日：远离脂肪 方便实用的短时节食 菜谱 早餐：葡萄米饭 上午点心：苹果米饭 午餐：番茄米饭 下午点心：水果 晚餐：鲜芦笋或花菜米饭 专题：低脂菜肴——轻松去除脂肪健身型周末 周五：更多的体力由耐力产生 竞走 慢跑 周六：战胜问题区 体能操 有氧拳操：有反击力的运动 周日：良好的姿势与灵活性 迎接太阳 专题：有利于体形和健康的最佳运动方式美食型周末 周五：茶点时间和喝咖啡闲聊 茶经 卡普季诺咖啡和其他 周六：适合各种口味的美食套餐 异国风味 意大利风味 素食风味 周日：色香味齐全的享受 享用丰盛的早午餐 绿野中享受美味 专题：流动的乐趣——法国香槟、葡萄酒及其他娱乐型周末 周五：与朋友共享周末 安静或热闹 头脑风暴法 周六：活跃起来，乐趣多多 在咖啡店用早餐 逛街与购物 聊天时间 与朋友共进午餐 溜旱冰穿行大街 骑自行车的乐趣 和朋友一起烹调 重大活动 周日：只要我们喜欢 床上早餐 沐浴计划 和朋友一起运足 专题：走出低谷——寻找乐趣的策略

<<轻松周末>>

章节摘录

插图：

## <<轻松周末>>

### 编辑推荐

《轻松周末》向你推荐六种欢度周末的方式：美容型周末：深层呵护，容光焕发；轻松型周末：松弛身心，活力倍增；瘦身型周末：轻松去脂，方便实用；健身型周末：有利体形，增进健康；美食型周末：享受美味，其乐融融；娱乐型周末：购物动物，乐趣多多。

<<轻松周末>>

#### 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>