

<<内体质决定你的美丽>>

图书基本信息

书名：<<内体质决定你的美丽>>

13位ISBN编号：9787807633938

10位ISBN编号：780763393X

出版时间：2009-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：三采文化

页数：132

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>

<<内体质决定你的美丽>>

内容概要

时下最流行的生理周期调养美颜法，为不同年龄段女性量身定做了360度完美荷尔蒙养颜美体方案！

调好内体质：瘦身变得更容易！

气色显得更红润！

不擦保养品肌肤照样美丽！

懒女人一样可以倾倒众生！

28天一个生理周期，只要掌握好，轻松打开女性的美丽开关。

运动篇，生活篇，大热的芳香疗法……花最少的钱，掌握最精明的美丽秘密！

<<内体质决定你的美丽>>

作者简介

三采文化，台湾地区名牌出版社，1990年成立以來，一直秉持“创意、专业、品质”为核心价值，享有卓越声誉。

三采文化的出版哲学不在“规模”，而在“精致”、“精耕”。

时尚流行类书籍是三采文化的重点方向，“美丽大作战”系列是三采文化推出的口碑品牌系列。

<<内体质决定你的美丽>>

书籍目录

Chapter 1 女人的年轻魔法——神奇内体质 内体质，隐藏自己年龄的秘密 女性内体质从哪里来 让你衰老10岁的元凶 失序的内体质 调节内体质，一生快乐不抑郁Chapter 2 女人15•25•35•45 15 含苞待放青春期 25 美丽绽放期 35 成熟魅力期 45 活力更年期Chapter 3 巧用内体质 做苗条的水润美人 每月一次，美丽变身 超轻松生理时机减肥法 生理期瘦身福利期 滤泡期 瘦身飞快期 排卵期 瘦身平稳期 黄体期 瘦身停滞期 内体质，找回你的水嫩美肌 黄金美肌4周期 干妹妹期（生理期） 闪耀美肌期（滤泡期） 肌肤警戒期（排卵期） 肌肤危险期（黄体期） 内体质保养品，顶级呵护你的肌肤Chapter 4 对抗内体质失调，饮食+按摩+日常调养 月经周期不规则 月经稀少 排卵期子宫出血 经痛 经前综合征 代偿性月经 不孕症 更年期综合征Chapter 5 轻松吃出女性魅力 美丽，可以吃出来 天然内体质食物，让美丽唾手可得 懒美人的健康秘密—保健食品 香草茶，轻松喝出好气色 中国茶，喝了漂亮又健康 美丽食堂—10道吃出女性魅力的料理Chapter 6 平衡内体质分泌38招 运动篇 平衡内体质运动19招 生活篇 平衡内体质分泌生活15招 芳疗篇 平衡内体质分泌芳疗4招Chapter 7 掌握内体质，常见观念大解密 令人迷惑的内体质QA破解

<<内体质决定你的美丽>>

章节摘录

<<内体质决定你的美丽>>

编辑推荐

<<内体质决定你的美丽>>

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>