

<<惡魔系美女の不老保養術>>

图书基本信息

书名：<<惡魔系美女の不老保養術>>

13位ISBN编号：9789575267971

10位ISBN编号：9575267974

出版时间：2008-11-6

出版时间：三悅文化圖書事業有限公司

作者：勝田小百合

译者：李家綺

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>

<<惡魔系美女の不老保養術>>

内容概要

抗老化五大準則 1.良好的姿勢與體態 骨骼支撐了我們的身體，駝背、老是翹腳...等生活壞習慣都有可能導致骨骼歪斜，進而造成臉型左右不對稱、或是皮膚鬆弛。

想要擁有美好的體態，本書有各式各樣的生活體操，簡單伸展四肢，矯正姿勢、拉提肌肉，重現年輕光采。

2.正確的保養品與化妝品 現在市面的化妝保養品，有許多都會添加對人體有害的化學物品，持續使用錯誤的保養品，反而讓妳的美麗大打折扣，想要晶瑩剔透的肌膚，就得學習何謂正確的肌膚保養。

本書將告訴你，如何避開商業陷阱，選擇最適合自己的保養方式。

此外，還有許多如精油、熱浴等貼心的保養小祕方。

3.健康的飲食 食物是人體力量的來源，吃得正確，身體自然散發健康光采。

本書貼心附上簡單的抗老化食譜，即使是生活忙碌的OL或學生，也可以輕鬆料理。

4.激發成長荷爾蒙 女性荷爾蒙是散發柔美魅力的主要來源，它能夠突顯女性特質，使頭髮肌膚散發彈性光澤，強健骨骼、安定自律神經。

身為愛美的女性，怎麼可以忽略這項天然美容聖物。

5.抱持樂觀的態度 最後請常保樂觀開朗的情緒，開心的笑容，對任何人而言，都是最美麗的化妝品。

<<惡魔系美女の不老保養術>>

書籍目錄

第一章 矯正骨骼及姿勢，重現年輕光采
對抗老化終極方法，擁有完美骨骼！

伸展背部，拉提臉部肌肉
預防並改善抬頭紋
提高雙頰位置
頸部淋巴 & 甲狀腺按摩法
有效對抗雙腿浮腫！
美腿伸展操
美腿養成四步驟
對抗四角臀型 提臀伸展操
股關節緊實運動
專欄 小心由口呼吸的影響性！

第二章 鍛鍊臉部肌肉
臉部肌肉鍛鍊戰勝地心引力
臉部鍛鍊步驟
有效改善下眼皮鬆弛
有效改善法令紋
有效改善雙頰鬆弛
消滅雙下巴
擊退頸部皺紋
專欄 低體溫的恐怖！

第三章 美麗的化妝品與肌膚保養
「含有添加物？」
如何挑選化妝品！

把肌膚的細菌變成同伴
抗老化系按摩油 & 精油
抗老化沐浴法
防止臉部鬆弛，從頭皮做起
椿油頭皮按摩法
黑眼圈讓外表看起來比實際年齡大
油性毛孔及鬆弛毛孔
光害老化 & 斑點
戰勝浮腫！

消除臉部浮腫簡單的頭部伸展操
專欄 麵包、麵條、焗飯、乳脂肪的天堂！

第四章 抗老化食譜
迷迭香烤鮭魚排
海藻、山藥、秋葵拌菜
芋頭蒟蒻豆腐

<<惡魔系美女の不老保養術>>

精選特製沙拉搭配特製的兩種獨門醬汁，富含酵素成份能有效對抗氧化
膠原蛋白黑芝麻凍讓肌膚恢復年輕光采的葛粉凍

「甘藍青汁」重現青春光采

血液乾淨暢通！

胡蘿蔔黑醋飲

美白從體內開始！

大推薦！

抗老化飲品

專欄再會了！

微波爐

第五章 抗老化飲食

惡魔系 基本主食

細胞膜原料！

基本油脂

抗老化調味料

精華液食材

惡魔系 抗老化飲食基本守則

專欄 小心染髮！

第六章 戰勝荷爾蒙衰退！

最後的敵人戰勝荷爾蒙衰退！

甲狀腺荷爾蒙的保健

激發成長荷爾蒙！

激發成長荷爾蒙伸展操

對抗老化從心出發

後記

<<悪魔系美女の不老保養術>>

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>