

<<女人，要從25歲開始抗衰老>>

图书基本信息

书名：<<女人，要從25歲開始抗衰老>>

13位ISBN编号：9789866138171

10位ISBN编号：9866138178

出版时间：菁品文化事業有限公司

作者：阿朵 著

页数：288

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>

## <<女人，要從25歲開始抗衰老>>

### 內容概要

延緩老化是可以做到的。

如果你25歲，還沒有注意抗衰保養的話，也許在兩三年內你看不到自己皮膚和身體明顯的不同，但它們都在潛移默化的巨變著，等到了30歲以後，衰老的表徵會變本加厲的不斷找上你。

美麗是自己經營出來的，青春也是要自己守護的，眼、唇、頸、胸、皮膚和身材，都可以通過飲食和護理達到青春的狀態。

不要一聽到保養和護理覺得很複雜，你要做的不是去美容院，更不是去整形醫院，你只要輕鬆在家，塗塗抹抹，吃美味的食物或睡個美容覺，就會有意想不到的驚喜！

在親友眼裡，你的年齡將永遠定格在25歲，你也會因為美麗而忘記自己的實際年齡，解開這個禁錮在女人身的枷鎖，暢然地一直做美女！

女性從25歲開始抗衰老的提出者 - - 阿朵。

積累了大量實用的美麗心得，研究出一套適合廣大女性的最實用、最安全、最輕鬆實現的保持青春美麗的方法。

書中將告訴你，保持良好的生活習慣和積極的生活態度，再加上一些實用的小秘訣，從養顏護膚、減緩壓力、培養習慣、預防疾病等方面，由內而外地涉及到女性抗衰老的各個環節，你就可以擁有比實際年齡更健康的身體、更青春的樣貌。

是廣大女性讀者不可缺少的生活用書。

## <<女人，要從25歲開始抗衰老>>

### 作者簡介

阿朵 在跨國護膚品公司工作多年，掌握各種護膚美體要領和豐富的前沿美容美體資訊。2004年第一次提出，“女性要從25歲開始抗衰老”的理念。並出版《女人的抗衰老計劃從25歲開始》一書，此書多次加印，獲得女性讀者廣泛的支持和喜愛。

## <<女人，要從25歲開始抗衰老>>

### 書籍目錄

第一章 提早瞭解女性抗衰老的真相從生理角度上看，女性的衰老期會比男性提前5~10年，但我們可以讓衰老的腳步放慢些，再慢些。

那麼，你要提早瞭解人體衰老的機理，用正確的方法，積極地調整自己的生活，最大限度地放慢衰老的腳步。

人體衰老的根源——自由基令細胞獲得新生的抗氧化劑女性衰老與荷爾蒙的分泌永葆青春的16個生活習慣第二章 25歲——保養肌膚刻不容緩女人的肌膚在20歲時達到了最好的狀態，25歲以後，維持皮膚彈性及深層保濕的膠原蛋白合成的因素開始緩慢減少，皮膚蛋白的活性也逐漸降低，肌膚的衰老在不知不覺中開始了。

從現在開始每天都要進行保濕補水和防曬的步驟，養成卸妝後再入睡的習慣，多攝入有延緩皮膚衰老功效的食物。

讓你的皮膚喝足水全方位的防曬裝備完全卸妝減少自由基的侵害眼袋，皮膚衰老的信號拒絕“熊貓眼”和“魚尾紋”青春明眸的必需品皮膚護理的誤區抵禦皮膚衰老的營養素牛奶的抗衰老功效11種美容抗衰食物第三章 30歲——調整心理因素與生活習慣30歲的女性，要成就事業，還要成就婚姻。

保證高品質的睡眠，積極參加有氧運動，養成良好的生活習慣是這一階段抵抗衰老的首要任務，它們能夠杜絕亞健康的發展和蔓延，避免自由基的侵襲，而合理的心理疏導可以讓心理和身體處於健康狀態。

心理壓力是女性衰老的重要因素成為自己的心理醫生遠離“亞健康”狀態擁有高品質的睡眠徹底清除自由基的根源——體內垃圾有氧運動是你青春永駐的良方皮拉提，在呼吸和伸展中消滅自由基第四章

35歲——抵抗衰老的關鍵時期35歲是女性抵抗衰老的關鍵時期，這個階段女性體內的雌激素含量較5年前少了很多，新陳代謝速度也有大幅下降，身體感到疲倦，體重直線上升，皮膚越發粗糙，皺紋明顯加深。

這時應以平和的心態面對這些變化，通過合理的飲食，攝取抗擊衰老必需的營養，逐漸改善這些現象，延緩衰老。

去掉歲月的痕跡——皺紋祛除多餘的角質，讓肌膚更年輕膠原蛋白可以延緩衰老乳房護理勢在必行通過提高新陳代謝抵抗衰老必要的營養膳食原則維生素和礦物質的抗衰老功效第五章 40歲——注意你的身體機能進入40歲後，很多女性感到前所未有的疲勞，而疲勞的狀態延續下去，很可能誘發高血壓，頸椎病。

這時，衰老的現象已由外表轉入體內，非藥物治療對延緩身體機能的衰老有很大幫助。

疲勞是身體衰老的前兆合理補鈣防止骨質疏鬆提早預防頸椎病全面提升免疫力高血壓的防治方案瑜伽為你重塑青春第六章 45歲——平穩度過更年期45歲以後的中年女性逐漸進入了更年期，除了最直觀的皮膚及毛髮的老化現象，身體的機能也出現了一些更年期的綜合症狀，如月經紊亂、頭暈、乏力、浮腫、心慌、失眠、肥胖等。

此時，中年女性更應該注意多方面的保養，以積極的心態向衰老挑戰。

女性的特殊階段——更年期注意合理的膳食結構更年期，如何越吃越年輕怎樣愉快度過更年期適當的運動可以緩解更年期症狀如何延緩大腦的衰老第七章 抗衰老的食療方法傳統的飲食文化，蘊藏著炎黃子孫的聰明、才智，特別是那些具有抵抗衰老功能的飲食驗方，更是祖先智慧的結晶，它們雖然稱不上是靈丹妙藥，但在延緩、抵抗衰老方面，的確具有不可替代的功效。

滋養安神食療抗疲勞食療美容護膚食療更年期滋補食療防病抗衰食療

## <<女人，要從25歲開始抗衰老>>

### 编辑推荐

延緩老化是可以做到的。

如果你25歲，還沒有注意抗衰保養的話，也許在兩三年內你看不到自己皮膚和身體明顯的不同，但它們都在潛移默化的巨變著，等到了30歲以後，衰老的表徵會變本加厲的不斷找上你。

美麗是自己經營出來的，青春也是要自己守護的，眼、唇、頸、胸、皮膚和身材，都可以通過飲食和護理達到青春的狀態。

不要一聽到保養和護理覺得很複雜，你要做的不是去美容院，更不是去整形醫院，你只要輕鬆在家，塗塗抹抹，吃美味的食物或睡個美容覺，就會有意想不到的驚喜！

在親友眼裡，你的年齡將永遠定格在25歲，你也會因為美麗而忘記自己的實際年齡，解開這個禁錮在女人身的枷鎖，暢然地一直做美女！

女性從25歲開始抗衰老的提出者——阿朵。

積累了大量實用的美麗心得，研究出一套適合廣大女性的最實用、最安全、最輕鬆實現的保持青春美麗的方法。

書中將告訴你，保持良好的生活習慣和積極的生活態度，再加上一些實用的小秘訣，從養顏護膚、減緩壓力、培養習慣、預防疾病等方面，由內而外地涉及到女性抗衰老的各個環節，你就可以擁有比實際年齡更健康的身體、更青春的樣貌。

是廣大女性讀者不可缺少的生活用書。

作者簡介 阿朵 在跨國護膚品公司工作多年，掌握各種護膚美體要領和豐富的前沿美容美體資訊。

2004年第一次提出，“女性要從25歲開始抗衰老”的理念。

並出版《女人的抗衰老計劃從25歲開始》一書，此書多次加印，獲得女性讀者廣泛的支持和喜愛。

<<女人，要從25歲開始抗衰老>>

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>