

<<YES！ 我是無齡美女>>

图书基本信息

书名：<<YES！
我是無齡美女>>

13位ISBN编号：9789866247125

10位ISBN编号：9866247120

出版时间：2010-11

出版时间：養沛文化

作者：張玉

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>

<<YES！ 我是無齡美女>

内容概要

<<YES！ 我是無齡美女>

作者简介

张月（Monica）

毕业于新加坡莱佛士国际学院时装营销管理学士，虽非文学科班出身，但文字与时尚触感敏锐。曾任专业的视觉陈列师、时尚买手，现任专业编剧，为多家杂志撰写有关女性励志、养生、美食、影视评论、时尚占星等类型稿件。

<<YES！我是無齡美女>>

书籍目录

PART1 女性一生七大时期的保健与调理

女性身心保养原则

一生关键时期的养生调理

青春期

怀孕期

哺乳期

坐月子期

更年期

PART2 和常见的小毛病说BYE-BYE

打败黑眼圈，拒绝当熊猫女！

击败脸上的痘痘，作个无痘美女！

就要丰胸美臀，追求S曲线！

不再做贫血的女人

让手脚热起来

我不再经痛了！

让骨质硬起来

轻松缓解偏头痛

拒绝乳腺病来敲门

补充不断流失的雌激素

做一个「睡美人」

将青春留得久一点

提升受孕的养生之道

PART3 女性养生抗老的27种食物

丰胸美容的利器——木瓜

埃及艳后珍爱的天然化妆品——蜂蜜

穷人的「燕窝」——银耳

《神农本草经》中的「上品」——枸杞

效果奇异的仙丹——奇异果

蔬菜中的「万金油」——小黄瓜

浑身是宝的减肥药——苦瓜

子宫的守护神——芦笋

日本皇室最推崇的保健品——红豆

由内而外的SPA滋润剂——薏仁

延年益寿的优惠券——西红柿

阻挡妇科病的小精灵——蔓越莓

可代替粮食的长生果——红枣

「豆」留美丽的健康新宠——大豆

益智强身的「脑白金」——坚果

好处多多的液体黄金——绿茶

驱寒解毒的灵药——老姜

女性养生的必备品——黑糖

<<YES！ 我是無齡美女>

植物中的营养奶——豆浆

体质的优化大师——酸奶

《红楼梦》里的长生不老药——山药

来自西域的强心剂——芝麻

海产品中的冠军——海带

舒筋活血的抗癌良方——葡萄

植物中的「皇后」——香菇

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>