

<<Yes! 我是24小時鑽石美女>>

图书基本信息

书名：<<Yes! 我是24小時鑽石美女>>

13位ISBN编号：9789866247187

10位ISBN编号：986624718X

出版时间：養沛文化館

作者：劉姍 著

页数：248

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24小時鑽石美女>>

前言

想當完美女人，先從關愛自己開始。越來越多的女性在事業上卓有成就，她們已成為社會經濟力不可或缺的一部分，可謂真正地頂起了半邊天。

女性所能展現的力量，已經不容小覷但同時，女性不得不扮演更多的角色，好母親、好妻子、好兒媳、好下屬、好主管、好客戶……奔忙在一個角色與另一個角色間。

在她們之中，有的女性膚色均勻、皮膚光滑看上去比實際年齡小很多；但有的女性皮膚卻粗糙不堪、晦澀暗沉，姐姐般的年齡、阿姨般的相貌。

有的女性魔鬼身材多年不變，就算有了孩子也照樣迷人；但有的女性卻無法控制體重，任由脂肪在體內肆虐。

有的女性儘管馬不停蹄卻每天容光煥發、神采飛揚；有的女性卻面容憔悴、疲憊不堪。

為什麼會有這樣的不同？

「世上沒有醜女人，只有懶女人。」

那些健康陽光、魅力十足的女人，她們只不過更懂得關愛自己。

她們深深明白，身體是革命的本錢、健康是魅力的資本。

只有保養好身體，才有力量對抗來自外界的壓力。

只有首先關愛自己，才有能力去關愛身邊的人。

可是，同樣扮演多重角色，同樣在奔忙的你還依然固執的認為，歲月必然催人老嗎？

你還堅定不移的覺得，保養身體、呵護好自己，是一件耗時耗力的麻煩事嗎？

你還在死腦筋的相信，只有那些閒暇的、每天有大把時間砸在美容院的闊太太們，才有資格說保養、說美麗嗎？

放下那些陳舊的觀念吧！

事實上，無論白天或晚上，無論行走或休息，任何地方，任何時候，女性都可以活出美麗，活出健康。

本書將針對所有拒絕衰老的女性朋友，專門設計了二十四小時全天候保養祕笈，挖掘生活中容易被忽略的小細節，用最省時省力的方法，讓女性們借助著天時地利人和，積極的去打響這場別具特色的「抗老反擊戰」。

完美女人，首先懂得關愛自己；要魅力，就這麼簡單！

<<Yes! 我是24小時鑽石美女>>

內容概要

你厭倦自己一整個看起來沒精神？

望著別人的花容月貌而心生氣餒？

YES！

我是24小時鑽石美女，教你享福保養祕訣，醜小鴨也能變身白天鵝，讓你Bling Bling恆久漂亮美麗！

吃早餐提升自體免疫力 兼顧美麗又養生的穿衣法 妝顏就代表你的人氣指數
身體點穴大法，改善容易生病的體質 顧好腎臟，不怕老來催 中醫養生術告別失眠
活用時間的運動法，讓你不再抱怨沒時間 辦公室裡享福，坐出健康來 調適緊張、腸胃不適、長痘痘有妙招
壓力破表、容易感到疲倦，身心養生有方法 選對時間與方法，瘦身非夢事
如何快樂當個職場準媽媽 調理經痛so easy 女人也能健康享受性愛 偵破膚色暗沉的真相
卸妝品，戰鬥力大比拼 選擇適當的沐浴品滋潤肌膚 保護明眸及呵護纖纖玉手讓你更有神
足部護理有巧思 小心，三明治女人，因為不好好照顧，壓垮你的健康，引來的身心疾病！

8章女人養生大問題，85個最容易忽視的小細節，專屬女人的11種養生水果 & 13種養生茶 & 8種養生湯，讓你不用再找時間運動、花大錢減壓放鬆、到處搜尋瘦身保養祕訣，從飲食、穿衣、保養、調理、生活等各層面，教你24小時享福保養祕訣，完美晉身鑽石級美女。

<<Yes! 我是24小時鑽石美女>>

作者簡介

劉姍 自由職業者，曾任某雜誌編輯。
文章常發表於《環球》、《風光旅遊》，愛好讀書寫作。
曾編著《男人的幸福力》。

<<Yes! 我是24小時鑽石美女>>

書籍目錄

序 想當完美女人，先從關愛自己開始Part1早起小細節，是美麗第一步 Chapter1活力早餐，吃出美麗 Chapter2穿得好，不如穿的巧 Chapter3自然妝點，讓你生活更健康 Chapter4活用時間的運動法 Part2平和面對壓力，是嬌艷動人的開始 Chapter1危機四伏的環境讓你不健康 Chapter2壓力引發身體不適 Chapter3簡易減壓小方法，發揮大妙用 Chapter4心理養生是天然維生素 Part3享受午休，放鬆身心 Chapter1營養午餐，科學養生 Chapter2蓄能午睡，保持一天活力 Chapter3七大時尚養生法，讓你神清氣爽 Part4辦公室裡享福，坐出健康來 Chapter1坐出健康，遠離病痛 Chapter2明眸麗人來自護眼有加 Chapter3呵護纖纖玉手，如同第二張臉 Chapter4特殊時期，要特別的保養 Part5顧好腎臟，不怕老來催 Chapter1晚餐前後，養腎健身 Chapter2兼顧健康的瘦身法 Chapter3飯後運動有禁忌 Chapter4適合年齡的健身方法 Part6女人美麗精髓，就在睡前保健 Chapter1晚間美容有妙招 Chapter2健康性愛，讓女人笑靨如花 Chapter3睡前養精蓄銳必吃的食物 Chapter4睡前保健養生法 Part7健康睡眠，是女性的天然補藥 Chapter1遠離夜生活，遠離衰老 Chapter2睡眠是天然的補藥 Chapter3改變你的睡眠習慣 Part8專屬女人的四季養生 Chapter1女人的四季養生水果 春季【清熱鎮靜、改善頭暈目眩】 - 梨子【預防便秘，保護腸胃】 - 香蕉【補中益氣、補血】 - 櫻桃 夏季【治療暑熱、心煩口渴】 - 西瓜【利尿補血、強筋骨】 - 葡萄【養顏美容、開胃益脾】 - 荔枝 秋季【潤肺化痰、健脾止血】 - 柿子【益脾止瀉、生津止渴】 - 蘋果【清熱解毒、滋陰潤燥】 - 甘蔗 冬季【補氣養血、潤燥化痰】 - 核桃【消化不良、乾渴咳嗽】 - 橘子 Chapter2女人的四季養生茶 春季【寧神明目、預防感冒】 - 菊花綠茶【清熱消炎、健腦明目】 - 蒲公英龍井茶【清熱生津、醒酒和胃】 - 甘蔗紅茶【養肝明目、補肝補腎】 - 枸杞茶【治牙周炎、喉嚨腫痛】 - 金銀花茶 夏季【殺菌抗菌、美白皮膚】 - 薄荷檸檬冰茶【健脾利濕、治療腹瀉】 - 蓮子茶【解暑祛火、解除油膩】 - 蜂蜜綠茶【健脾消食、增進食欲】 - 山楂蓮子茶 秋季【提高免疫、養肺潤肺】 - 杞果百合茶【養顏瘦身、排毒降火】 - 苦瓜清脂茶 冬季【促進代謝、更新細胞】 - 加味綠茶【提高活力、養顏瘦身】 - 蘆薈紅茶 Chapter3女人的四季養生湯 春季【清熱止渴、增強免疫】 - 蘆筍濃湯【利肺祛痰、止咳平喘】 - 杏仁雪梨湯 夏季【清火解熱、防止衰老】 - 苦瓜豆腐湯【安神養心、促進食欲】 - 桂圓鳳梨湯 秋季【增強免疫、預防感冒】 - 義大利蔬菜湯【止咳化痰、護肝嫩膚】 - 銀耳金桔甜湯 冬季【補腎益胃、預防便秘】 - 栗子白菜湯【護胃抗癌、養血安神】 - 花生桂圓紅棗湯

<<Yes! 我是24小時鑽石美女>>

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>