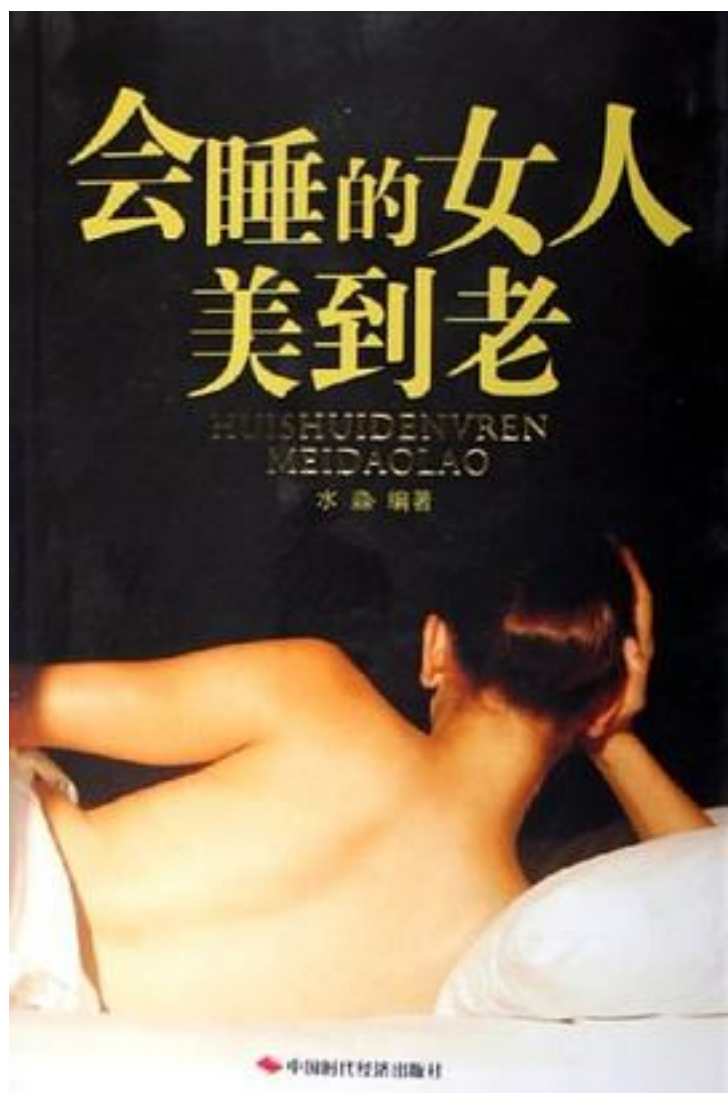


# 会睡的女人美到老



[会睡的女人美到老 下载链接1](#)

著者:水淼

出版者:中国时代经济出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787801698261

“爱吃的女人衰老早，会睡的女人美到老”是美国已故著名女影星奥黛丽·赫本的名言。一些漂亮的国际女明星如何养颜？睡眠是被她列为第一条的养颜守则。就像张曼玉所说“无论如何，我都不缩短睡眠的时间。”其实，什么样的美容药都比不上睡眠这个天然的补养品。

有时候，我们知识睡眠不足给我们带来的创伤有多大，也努力让自己变成一个睡美人，但是我们却不知道如何去获得睡眠带来的美丽，因为我们对睡眠的理解太多太多……

这可不是一本深奥的理论书，也不是一本让你系统地了解睡眠知识的书，因为你连睡眠的时间都无法保障，也没人指望你会啃动一本枯燥无味的学术书，它只是一本让你懂得“你满足了自己的睡眠需求，也就满足了你的健康也以及养颜需求”的书。以及“教你如何摆脱睡眠问题纠缠”的书。在进入本书之前，还是先测测你的睡眠问题有多大吧！

作者介绍:

目录:

[会睡的女人美到老\\_下载链接1](#)

## 标签

女人要爱自己

iPac2.0

2010读

## 评论

-----  
[会睡的女人美到老\\_下载链接1](#)

## 书评

-----

[会睡的女人美到老 下载链接1](#)