

# 驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方



[驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方 下载链接1](#)

著者:陆德宜

出版者:辽宁科技

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787538148985

年轻，从调整心态开始：情绪是影响健康的大敌。本书告诉你如何调整情绪，建立自信，不让沮丧、不安、恐惧、忧虑等将你带入负面情境，活出快乐和自信，散发魅力及美丽。

怎么吃才能青春永驻：吃什么既能健康有活力，又能有驻颜抗老的效果？本书整理出该注意的饮食方式及饮食习惯——正确的饮食对美颜大有帮助。

抗老作战食谱大集合：抗老美颜果汁有哪些食材？如何煲出青春好汤？如些减肥餐健康又有效？哪些粥品可以驻颜？本书教你在家中也能好好宠爱自己。

营养补充品帮助抗老：市面上的保养品大多只能提供表现养分补给，想保持肌肤年轻，你需要搭配营养补充品，从各器官的保健做起，真正达到抗老效果。

抗老保养品如何选择：想知道抗老保养品的最新趋势吗？随着全球有机概念风行，保养品也吹起有机旋风。本书介绍纯天然的保养方式，让你可以放心地做好保养。

完全抗老不败绝招：优雅的仪态让你自信满满——除了美貌，还要兼具内涵，你才能成为才貌双全的优质美女。

作者介绍：

目录：

[驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方](#) [下载链接1](#)

标签

2009

评论

[驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方](#) [下载链接1](#)

书评

[驻颜奇迹-让你年轻10岁的美颜秘方 下载链接1](#)