

跟身体谈恋爱



[跟身体谈恋爱 下载链接1](#)

著者:伊能静

出版者:接力出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787544828222

《跟身体谈恋爱:正能量让你变瘦变美变年轻》是有“美丽教主”之称的著名艺人伊能静筹划六年之久方才完成的一部内外兼修时尚宝典。在《跟身体谈恋爱:正能量让你变瘦变美变年轻》中，伊能静首度公开了300多种美颜、瘦身的独门私房美丽秘籍，强调对于女人而言，唯有身、心、灵内外兼修的正能量方可缔造永恒之美。在伊能静看来，修身要丝丝入扣，悉心照拂——不忽略身体各个部分各种细节；在伊能静看来，养心要防患于未然，智慧保养——不遗漏任何外在也不忽略任何内在；在伊能静看来，净灵要安然冥想，屏息静思——不放过生命的每一丝感动每一丝欣慰，让灵魂被庄重地喂养。

作者介绍:

伊能静是华人娱乐圈的一个传奇人物。喜欢音乐的人说她是音乐中的精灵，喜欢戏剧的人称之为天生的名伶，追求美丽的人尊称ANNIE为“美丽教主”。多元化才女跨足主持、演艺、唱歌、写作等无所不触及、无所不能，现在最大的目标便是带着女人奔向美丽。2006年，她创作的《美丽教主之变脸天书》，凭借扎实的文字，横扫大陆及港台图书市场，在内地创造了二十余万的黄金销量，至今仍是爱美女性案头必备的美丽宝典。

目录: BODY

身

CHAPTER 1 和身体相爱到老 019

CHAPTER 2 泡出美人体质 041

CHAPTER 3 给身体仿如恋人的爱抚 055

CHAPTER 4 让爱人忍不住偷窥的胸口 069

CHAPTER 5 为爱撑起柔情岁月 079

CHAPTER 6 最私密的一生伴侣 093

CHAPTER 7 渴望一辈子牵起的双手 101

CHAPTER 8 为爱走遍天下的双足 111

CHAPTER 9 柔亮发丝永恒爱恋 121

CHAPTER 10 永远向阳的自己 135

FACE

心

CHAPTER 11 永远是你纯纯的脸 149

CHAPTER 12 敷出闪亮亮爱的表情 185

CHAPTER 13 美丽的眼睛会说话 197

CHAPTER 14 放电的眼眸 209

CHAPTER 15 令人想亲吻的双唇 217

CHAPTER 16 洁白贝齿成就无敌笑容 227

CHAPTER 17 能仰望恋人的颈部 235

CHAPTER 18 美丽只为你绽放 247

SOUL

灵

CHAPTER 19 灵魂的香气 261

CHAPTER 20 内外在合一的穿衣魔术 269

CHAPTER 21 回到内在的自己 283

CHAPTER 22 听见内在的声音 293

CHAPTER 23 阅读是灵魂的食粮 301

后记308

• • • • • (收起)

[跟身体谈恋爱_下载链接1](#)

标签

美容

伊能静

女性

生活

身心灵

正能量

生活类书籍

时尚

评论

我只想说，大多数女人没有那么多money、time去跟自己的身体谈恋爱，那么一大堆的保养品、化妆品，不是日韩欧美就是港台的，伤不起啊！虽然如此，但是爱自己，关注自己，让自己健康地生活，身、心、灵充满活力的理念，还是很赞的！

给人正能量的书 最大的缺陷是 推荐的单品都没有用文字标明 想购买也很无力

看似很厚的书，里面其实字好大，每页的字都不多，而且好多自恋照--介绍的护肤保养品没有把牌子列出来，有的牌子名字因为照片太小实在看不清楚，不过至少能算是明星出的美容美体书里比较有诚意的一本。

伊人最有资格教人保养。

还是以推荐产品为主，书中有一些错误的观点，看在推荐产品还算良心的情况下~~不打分了嗷

不要问我为何读过这本书……

挺有诚意的一部美容指导书！文字不浮夸，也没有什么各种植入广告式的硬性推荐。看完后最大的感受是，做女人尤其是一个爱美的女人，也得很拼才行啊！

真的不真诚。。。一些品牌的推荐和一些照片而已。。。全书全部钢版彩页，si重，价格也因此飚上去，各种不环保。。。

内容一般。有的照片简直不像她…

我肤浅了 但是真的想看。。

一秒对伊能静由黑转粉！

主要是身体保养美容知识和产品推荐。中式美容时尚书籍的装帧实在不敢恭维。

图片很美，推荐了很多东西，可以视为购物指南。和身体谈恋爱及保养从身心灵三方面入手都是很好的概念。可惜的是推荐的大多是内地买不到的东西，有点郁闷~~~

没有什么事情是一蹴而就的，美丽也不例外。要有多少保养品，锻炼，食物疗法才成就了一个美人。书中推荐的众多美容品让人陷入物质的漩涡，美人培养不易。

很不错，比大s的美容大王好很多。强调一种积极的生活态度，关注心灵

最讨厌自己，虐待自己，对自己恶语相向，不知是女性的习惯还是人类都有的倾向。为什么要把一个需要终日相处的人打造最讨厌的样子，之后期望着自己喜欢的那类人会喜欢这样的自己，想想真是很荒谬。如果能像爱最爱的人那样的对待自己，生活不知会变成什么样。【以上感慨和书的内容其实没什么关系=
=当杂志在线随便读读还是可以的。买来的话有点太不划算了。

美，是 " 从内而外 " 的。

护肤购物指南。还是喜欢她的散文。

文笔不错，讲的内容很实用

双鱼女在此方面的用心真是无人可敌

[跟身体谈恋爱_下载链接1](#)

书评

书是伊能静一贯的风格，分三个部分，身、心、灵。号称4年才写完。书中推荐众多保养品，刚看会有想去按图索骥的冲动，但是，淡定，书里的商品大多数都是日货，且中国大陆和香港都不一定能买得到。而且也有众多疑问，最大的疑问就是同时吃三种以上的保养品，从眼睛到皮肤...

一个月一定要一次宠爱日。好好读出，学会慢活的一天。慢慢醒来，好好味自己做一顿早餐，阅读让心灵安静的文字，不打电话、不上网、不看电视、不开计算机、不约朋友喧闹。下午整理房间，也清理自己不自觉积累的物品。傍晚散步，感受人声喧哗，唯自己独静。晚餐清淡，以汤品、蒸...

伊教主在本书中全方位分享了内服，外用的各种保养品，从平价到顶级，非常适合爱保养的各位美女参考，可以节省筛选的时间，让大家合理地选择性价比高的产品。十分推荐哦！ 非常愿意和大家分享。有意的美女请站内信联系！

滑嫩如豆腐一样的女人对自己都有着一颗匕首心。
我和小Q还有一帮半生不熟的留学生们去滑雪，坐了一天的大巴都还没有到目的地，大家在不知名的小镇上吃麦当劳，我和另外几个熟人顺便扯了几句闲话，也顺便介绍了一下小Q，然后就有各自上大巴车了。才上车几分钟，还没有坐稳就...

标题的话是我女朋友说的。
我对美容什么的真的门外汉，但是一本美容书你想让它多有深度是不可能的。
我觉得这书挺好，里面介绍的方法很实用，一看就是她的经验谈。
在明星书里边这是很珍贵的。我推荐
至于推荐的产品，建议大家去淘宝看看，我朋友已经买到了很多书里介绍的产品...

>>八月份的某一天逛书城，这本书由于是新书放在了当眼位置，本来我是对美容书不感冒的，原因是觉得明星只会分享遥不可及、难操作的美容方法。结果随手一番，这本书就令我魂牵梦萦。书很全面地介绍了伊能静的生活，并且给我一种很舒服的感觉。例如泡澡时放一些泡澡剂，泡...

一个晚上就看完了……心疼书的钱诶！！
罗列了一堆的化妆品和护肤的步骤程序。唯一有体悟的是两件事情，美是修身修心修灵。她的美是通过清淡的饮食，身心灵的冥想修炼，适当的运动以及小资享受的生活造就的。

作为购物指南是不错的。只是美容信息不足。最近受陈文茜影响，觉得还是多阅读智慧知识类书记，灵修类的还是遇到问题再阅吧。所以对于还书通编的灵修类推荐不是太感冒。总体而言，算是诚意制作吧，只是觉得有用信息不足。

[跟身体谈恋爱_下载链接1](#)