

# 時光逆返！ 幼齡肌膚的秘密



[時光逆返！ 幼齡肌膚的秘密\\_下载链接1](#)

著者:佐藤富雄

出版者:瑞昇文化事業股份有限公司

出版时间:2008-6-25

装帧:平装

isbn:9789575267698

著作銷售累計突破230萬本！

擁有醫學、農學雙博士

來自日本的美麗達人

『Dr. 佐藤富雄』將告訴你如何

啟動自身能量，從內而外表現美麗

擁有一身晶瑩剔透的肌膚，並不是十幾二十歲的專利，年過三十的輕熟女、熟女們，妳的美麗並不會隨著時間的流逝而消失殆盡，相反的，只要方法恰當，時間非但不會留下痕跡，反而還會幫妳的美麗儲蓄。本書以專業的角度詳解，老化是不能違逆的自然現象，但我們可以學習如何避免造成老化的因子，將傷害減到最低，再配合「7大力量」，使肌膚再生。從現在開始，不要再相信誇大不實的廣告效果，只要擁有健康的生活習慣，每天都能累積美麗的力量，自然擁有無歲月瑕疵的「幼齡肌」。

你相信嗎？30歲，美麗正要開始！

「七大美肌力量，讓你永遠都是十八歲」

只要走路就可以啟動「老化→恢復年輕」的開關--「恢復年輕的力量」

用美肌荷爾蒙得到光澤的肌膚、巴掌臉--「閃耀的力量」

鍛鍊骨骼、肌肉、血管，不知鬆弛、暗沈為何物--「支持的力量」

靠飲食與健康補助食品打造無齡肌--「不朽的力量」

用吃的美容液形成QQ的肌膚--「潤澤的力量」

用氨基酸與睡眠提昇代謝力與修復力--「新生的力量」

用戀愛和鼓勵的話散發美女能量--「心動的力量」

作者介绍:

佐藤富雄（Satou Tomio）

出生於北海道北見市。生活方式健康學家、作家。醫學博士、農學博士。「口頭禪理論實踐塾」塾長，主宰「人類金氏紀錄俱樂部」，Spill Pearllette大學（羅馬尼亞）教授，羅馬尼亞名譽領事。

以營養生化學家、健康科學家的身分，長年研究人類身體與健康的狀態，將研究重心放在抗老化之上。並且從心靈與身體的駕馭關係，主張所謂的健康不僅只於身體的狀態，而是在於想法。

他的理論明快，輔以科學基礎，是每個人都可以實踐的方法，廣受大眾支持，著作、演講與研討會都造成極大的迴響。2003年10月開講的「口頭禪理論實踐塾」，由博士本人擔任塾長，直接在研討會上傳授其生活方式的理論。截止目前為止，聽講者已經超過1000人，受講者當中不乏實踐博士理論，開創新的人生，並且實現夢想的人，相當受到歡迎。

著作包含「讓你變成人見人愛的富翁的魔法話語」「全日出版」、「『絕對會幸福的說話方式的秘密』（3A Net Work）等等，多達100冊。

目录: 讓妳從的身體內部開始變美  
女性年過30才會展現真正的魅力  
美肌的關鍵在於延緩老化  
為什麼會老化?  
恢復年輕的荷爾蒙「細胞激素10」  
恢復年輕的荷爾蒙  
製造活力十足的肌膚細胞!  
年輕的根源「細胞激素10」是什麼?  
「心跳稍微加快」的運動就OK!  
運動員的肌膚都很美的原因  
發生「老化→恢復年輕」的大逆轉!  
C-10為肉體帶來「恢復年輕」的效果  
變成易瘦體質  
閃耀的力量  
用美肌荷爾蒙得到緊緻、光澤、透明感!  
接二連三地射出良性荷爾蒙!  
沒有副作用的腦內毒品  
利用多巴胺獲得光澤耀人的肌膚!  
緊緻效果絕佳的「美人荷爾蒙」  
靠血清素成為帥氣的女性!  
韻律與節奏是血清素的分泌條件  
支持的力量  
打造「實力雄厚的美肌」吧!  
鈣質+運動+陽光=健壯的骨骼  
骨骼只要2年就會重生  
維他命D促進骨骼再合成  
鍛鍊肌肉增加肌膚的再生能力!  
靠C-10讓肌膚的自我再生能力復甦吧  
血管年齡決定妳的肌膚年齡-  
不朽的力量  
用抗氧化食品&健康補助食品打造無齡肌!  
抗氧化能力極佳的「植物化學成分」  
維他命E---090 維他命C  
鈣質---097 綜合維他命、礦物質  
用橄欖油打造美肌，宛如果汁的油  
紅酒與起司是健康美女的要素  
1天兩餐，食用日本料理與地中海料理吧!  
潤澤的力量  
提昇肌膚保濕力，讓肌膚QQ的!  
重要的是肌膚細胞的含水量  
軟骨素的保濕力比膠原蛋白好  
防止肌膚乾燥要吃黏呼呼的食品與維他命C  
黏多醣類是哪些食品呢?  
新生的力量  
提昇代謝力、修復力!  
氨基酸加速細胞分裂的速度  
必須氨基酸與非必須氨基酸  
打造最棒的健康狀態所需的營養攝取量  
半夜1點到3點的「睡眠SPA」  
清晨分泌的「活力荷爾蒙」  
心動的力量  
正向的話語與樂觀的思考塑造美人!

操作魔法的手就是大腦的自律神經系統  
所有的話都會回到自己身上  
「談戀愛就會變漂亮」的科學根據  
用笑容的引力招來戀情吧！  
用充滿戀愛能量的話，成就妳的戀情！  
肌膚美人的習慣  
使肌膚更美的1日度過法  
有益美肌的主要食材  
1星期份的用餐食譜範例  
從身體內部散發光采！美肌方程式  
各年齡層的肌膚變化想像圖  
．．．．．[\(收起\)](#)

[時光逆返！ 幼齡肌膚的秘密\\_ 下载链接1\\_](#)

## 标签

美容

火锅

。？！！

## 评论

-----  
[時光逆返！ 幼齡肌膚的秘密\\_ 下载链接1\\_](#)

## 书评

-----

[時光逆返！幼齡肌膚的秘密 下载链接1](#)