

# 女生爱漂亮



[女生爱漂亮 下载链接1](#)

著者:福田千晶

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2006-6-30

装帧:平装

isbn:9789861360942

疲累、怕冷、疼痛、經前症候群、婦女病、體態、腸子、肌膚、汙水、味道、精神、心靈……，羅列各種針對女性的煩惱&症狀，有效解決困擾的79則處方箋。

針對可能影響身體健康的不良生活習慣，提出有效的改善方法。全書共分十篇，每篇會先列出一張改善生活習慣的計畫表，讀者可依此表逐步戒掉不良習慣，也可藉此預防癌症、糖尿病及心血管病變等疾病。

◎擁有美麗，不需要化妝品！只要生活上的小改變，妳就能成為亮眼美人  
美麗自信從健康開始，本書針對女生常見的十大煩惱提供改善妙方，使妳變得更漂亮，  
每天快樂過日子，成為人見人愛的幸福元氣女。

◎愛美10大作戰：

修正體態、均衡飲食、消除疲倦、遠離疼痛、淨腸美膚、擺脫不安與焦躁、改善怕冷易浮腫體質、去除不良體味、戒除不良嗜好品、重振精神與心靈

◎讓「愛漂亮」成為一種習慣！

你是否發現自己的體態不若已往亭亭玉立？身體的曲線也漸漸走樣、體力變差、容易疲累，而且動不動就精神煥散、兩眼無神？

小心！這正是身體呈現老化的現象，這會讓妳離漂亮愈來愈遠！

事實上，根據統計，女性只要維持良好的生活習慣，就能常保青春、健康與美麗，讓自己更漂亮的生活習慣只需從小地方著手，不需耗費大把時間與金錢就能做到。

依照本書提供的方法，循序漸進，只要1~3個月，妳就會發現自己不僅外型變得更亮麗，內在身心也會更加充實與健康，成為萬眾矚目的幸福美人喔！

作者介紹：

福田千晶

醫學博士。健康醫學顧問。1988年，慶應義塾大學醫學系畢業。於東京慈惠醫科大學復健醫學科擔任醫師職務。1996年起，以自由作家身分於各地演講及撰稿，並參與相關的電視及廣播節目。現任日本復健醫學學會專科醫師、日本東洋醫學學會專科醫師、日本醫師公會認證開業醫師、日本醫師公會認證健康運動醫師、日本醫院協會健檢認證指定醫師、日本體力醫學學會健康醫學顧問。著有《在家裡可以做的10分鐘復健》（日經BP社）《受歡迎的病人、討人厭的病人》（MAKINO出版）《血液清澈找回年輕》（光文社）《正確姿勢入門》（山海堂）等。

目錄: 前言

本書使用法

保持優美體態

讓體型維持．回復到健康狀態

PART1

『體態』檢核清單

營養對策

有效率攝取均衡的營養

PART2

『營養』檢核清單

PART3

『疲勞』檢核清單

PART4

『怕冷．浮腫』檢核清單

PART5

『疼痛』檢核清單

PART6

『生理．婦女病』檢核清單

PART7

『腸子．肌膚』檢核清單

PART8

『汗水．味道』檢核清單

PART9

『嗜好品』檢核清單

PART10

『精神、心靈』檢核清單

• • • • • (收起)

[女生爱漂亮 下载链接1](#)

标签

女神

评论

---

[女生爱漂亮 下载链接1](#)

书评

---

[女生爱漂亮 下载链接1](#)