

法國女人送給女人的28天輕、淨、美手札



[法國女人送給女人的28天輕、淨、美手札_下载链接1_](#)

著者:Sioux Berger

出版者:捷徑文化出版事業有限公司

出版时间:2013-3-27

装帧:平装

isbn:9789866010668

生活中沈重的壓力總是讓妳喘不過氣來，好像身體也變得好重好重一樣？

踏上體重計才發現，不是「好像」而已，妳的身體真的變得好重好重？

天啊！無論是身體上或是心理上，妳都已經累積了太多的毒素！

快快收下這本法國女人給妳的禮物吧！

總是美麗優雅的法國女人，

將用她獨特的生活哲學來帶領妳找到全新的自己，

讓妳每天輕盈得好像可以飛起來！

壓力與毒素都排得乾乾淨淨！

散發出讓路人都會多看妳兩眼的自信美！

只要28天，妳還不快來試試看？

【本書特色】

為什麼法國女人不會胖？為什麼法國女人不會老？為什麼法國女人看起來總是優雅又美麗？

我們也有努力養生啊！我們也有努力減肥啊！我們也擦很多保養品，想要青春永駐啊！為什麼看起來還是不像法國女人？

這是因為，真正的美麗，要從改變心態做起！

法國女人從女人的角度出發，寫下這本書送給壓力好大的現代女性，就是要告訴各位：妳們的痛苦，她們瞭解！怎麼打從心底改變自己，脫離這些痛苦，天天輕鬆愉快？讓她們來慢慢告訴妳！

★法國女人知道妳工作很忙沒時間，直接替妳擬好購物清單，妳連站在超級市場煩惱到底要買什麼的時間都可以省掉！

★進行妳的保養大計時，一定會有一些住海邊管太多的閒雜人等來問妳「ㄟ妳連那個都敢吃喔？」法國女人懂妳！她會告訴妳：請告訴那些人「我最近在做實驗所以才要吃這個，不過其實味道還OK耶！」更多對付麻煩人士的方法法國女人都有教！

★煮好健康的菜餚當晚餐，老公卻興趣缺缺？法國女人也遇過這個狀況！她會建議：穿上低胸性感服裝，妳老公忙著看妳，就沒空管自己吃什麼了！更多鼓勵身邊人一起活得健康的好方法，法國女人也告訴妳！

★不但貼心地替妳列出28天的輕、淨、美排毒美食詳細烹煮步驟、材料與所需鍋具，還用詼諧幽默的口氣仔細解釋每種蔬菜的養生功效與內含營養。不但教妳怎麼吃，更教妳要用怎樣的心情吃最好！

★排毒不只要在吃上面下功夫，所以法國女人教妳好多讓身體好輕盈好美麗的簡單排毒運動！還有如何泡澡、如何按摩、如何煮好喝花草茶，書裡也通通有！

★還有抒壓呼吸法、旅行時吃的好用小配方、各種可愛的排毒小測驗，讓妳從生活中落實健康快樂的心態！每一頁更有慵懶又高雅的法國女人探出頭來和妳打招呼、和妳一起加油！

全方位的快樂、全方位的健康、全方位的輕、淨、美，法國女人通通送給妳！

作者介绍:

絲伍・貝兒潔 (Sioux Berger)

記者，專長為健康養生類作品，另著有《法國女人：打造夢想曲線》（le cahier corps de rêve des paresseuses）一書。

最新作品：

《法國女人送給女人的 28 天輕、淨、美手札》

蘇莉達・布哈維 (Soledad Bravi)

插畫家，1965年出生於巴黎，曾任職廣告公司藝術總監。目前專職插畫，另著有許多繪本，並持續為法國ELLE雜誌繪製插畫。2011年甚至還成功跨界合作，為天才西點師傅皮耶・艾爾梅（法國西點界尊為「最受景仰的西點大師」）在英國倫敦新開的分店，繪製盛裝馬卡龍的方形糕點盒。

插畫帶有濃厚的法式風格，內容可愛逗趣，精準傳達現代女性現實生活中的煩惱與對美好未來的渴望。法國女人的優雅嫵媚與度假般的悠閒氣質，總是能在她的筆下表現得淋漓盡致。

蘇莉達・布哈維部落格：

www.blogdesoledadbravi.com

蘇莉達・布哈維Facebook：

www.facebook.com/soledadbravi.officiel

蘇莉達・布哈維網站：

www.soledadbravi.com

目录: 第一週

擁有美麗平坦的小腹（腸道排毒）

第二週

擁有動人的好氣色（肝臟排毒）

第三週

向橘皮組織說掰掰！（腎臟排毒）

第四週

擁有輕盈的雙腿（血液／肺臟排毒）

．．．．．(收起)

[法國女人送給女人的28天輕、淨、美手札_下载链接1](#)

标签

女性

习惯

个人管理

评论

[法國女人送給女人的28天輕、淨、美手札_下载链接1](#)

书评

[法國女人送給女人的28天輕、淨、美手札_下载链接1](#)