

让女人更美丽的健康细节



[让女人更美丽的健康细节_下载链接1](#)

著者:夏晓丹

出版者:中国纺织

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787506446525

《让女人更美丽的健康细节》主要内容：生活由细节组成，而细节的日积月累，不仅影响你的健康，也影响你的美丽！但很多女性往往因为一些自己不容易察觉的行为和习惯影响健康，因而美丽也无从谈起。《让女人更美丽的健康细节》告诉你保持身心健康和

美丽外表的秘诀，让你拥有内外兼修的真正美丽，让漂亮的衣饰和时尚保养品能够更充分地增添你的魅力。

作者介绍:

目录: 第一章 美丽的基础细节 面部日常护理 洗脸方法有讲究 美容化妆要得当
青丝勿成烦恼丝 发丝清洁最重要 护发技巧集锦 从头美到脚的魅力细节 娇柔女人唇
明媚双眸 纤纤玉手 呵护玉足 塑造健康的美丽胸部 全身护理SPA 要瘦更要健康
加入减肥大军的你 减肥常见误区 健康减肥有方法第二章 警惕隐形杀手 形象与健康兼顾
如何让外表更动人 购衣常识 如何令自己看起来不臃肿 太阳镜不单是装饰品
时髦病，女人伤 挎包病 电脑病 生活不规律 让内衣贴身守护你 选购合适的内衣
内衣的保养 穿对内衣才健康 鞋子问题 健康取决于足下 穿错鞋的后果
鞋子的保养第三章 做自己的饮食顾问 日常营养搭配和合理膳食 日常营养搭配 合理膳食
远离盲目进补 哪些人适宜进补 进补要得法 进补讲时机 上班族的自我保健
上班族谨防亚健康 SOHO族自我保健 上班族的饮食 办公室里的保健运动第四章
生理期自我呵护 经期营养与保健 让女性恐慌的更年期 妇科病症的自我诊断和防治
修身从月子里开始 新妈妈综合修身秘籍 新妈妈饮食需注意 产后护乳 产后丰胸
产后护肤 新妈妈肌肤恢复第五章 睡眠也有大学问 四季睡眠学问大 春季睡眠 夏季睡眠
秋季睡眠 冬季睡眠 拒绝失眠睡出美丽 失眠为何偏爱女性 美丽睡出来
睡眠好，益处多第六章 运动得当健康来 运动选择要得当 运动类型要细分
适合女性的运动 年龄与运动的选择 有运动才有健康 运动的理由 你需要了解的运动常识
有针对性运动 运动武装 四季运动应有时第七章 心灵调适相由心生 情绪自我调节
四季养生心灵调适 中医养生重养心 养生细则 养生禁忌
· · · · · · [\(收起\)](#)

[让女人更美丽的健康细节_下载链接1](#)

标签

评论

[让女人更美丽的健康细节_下载链接1](#)

书评

让女人更美丽的健康细节，这个题目在书店里一下子吸引了我。
我，一女的，希望更美丽，准确的说是希望以健康的渠道变得更美丽。OK，这本书的目标客户群定位得非常明确。
我一翻目录，走的是实用主义路线。非常好，俺奏是喜欢实诚人儿。于是，买之。
拿回来仔细看才发现这书真...

[让女人更美丽的健康细节_下载链接1](#)