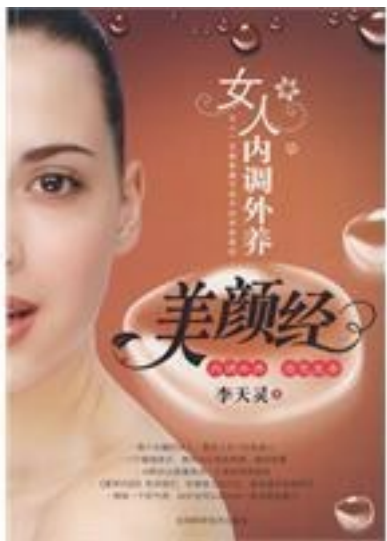


# 女人内调外养美颜经



[女人内调外养美颜经\\_下载链接1](#)

著者:李天灵

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787538444179

《女人内调外养美颜经》内容简介：时间是我们女人最大的敌人，嬉笑间青春年少的日子就一去不复返了。这时，许多姐妹们忽然发现自己满脸的暗淡无光、暗疮、色素，无论用多厚的化妆品也遮盖不住。

其实，养颜没有这么难。试着在日常生活中找一找随时随地可用的方法，成本很低，也很安全。要知道，凡是有心的姐妹，总能想出好办法来改变自己的不妙处境。

世界上让你变年轻、变漂亮的方法就在你的身边，看你是否用心经营。在吃的东西上用心，一样变得健康又美丽。从头到脚、由内而外、从脸形到肤色，都可以通过饮食搭配、中医调理、经络按摩、心理调节、合理运动来达到养颜美容的目的。

这本书就是从女人最切身的问题入手，通过作者多年的经验总结，与作者一起分享美丽与魅力的秘籍，一切从自身作起，把自己润养成一个魅惑众生的小美人，就这么简单。

作者介绍:

目录:

[女人内调外养美颜经\\_下载链接1](#)

标签

生活

女性

健康养生

健康

女性讀物

评论

淘宝读书自带免费书，看过的最烂的养生书，内容空洞没有条理都可以原谅，最后几个章节就像在重申前几章一样，这是在凑字数骗稿费吗？这种书竟然也能出版...

-----  
Internet makes publishing/copying too easy.

-----  
omg这么烂我是怎么读完的

-----  
9月，一般

-----  
[女人内调外养美颜经\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书只要浏览就行了，写的中规中矩，所有和女性健康有关的东西都点到，方法写一点，价值不是很大。对于对健康好不关注的人来说，可以起到以一个初步认识和了解的作用。  
走路是一种比较安全的有氧运动，适合面比较广。走路，首先能预防疾病。每周步行超过三小时，患心脏病的...

-----  
[女人内调外养美颜经\\_下载链接1](#)