

女人四十



[女人四十_下载链接1](#)

著者:刘静娴 编

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787543653610

《女人四十:做自己的营养师》内容简介: 40岁的女性,一般都正值更年期,是生理和心理都非常复杂的时期。她们既承担着繁重的家务,又是社会的中坚,每天忙碌于单位、家庭之间,身心疲惫,殚精竭虑。处于这一年龄段的女性,无论体力还是精力都开始走下坡路了。因此,如何让自己的下半辈子平安度过,是一个很现实的问题,也是需要面对的巨大挑战。

40岁也是一道分水岭。有的女人成了人人羡慕、风情万种的“一枝花”,也有的女人成了年老色衰的“豆腐渣”。作为40岁的你,肯定想成为“一枝花”,那么你就应该赶紧从悲观的“豆腐渣”论中跳出来吧!

如何实现这一梦想呢?对于40岁的女人来说,科学饮食是健康的保证,掌握了合理的饮食就能拥有健康,就能幸福一生。

《女人四十:做自己的营养师》一书紧紧围绕饮食对中年女性的重要性,从饮食营养、饮食安全、饮食习惯、饮食排毒、饮食治病、饮食抗衰、饮食滋补等方面,阐述了饮食与健康的关系,告诉读者如何通过调理饮食来把握健康。可以说,这是一本告诉40岁女人如何变得更健康、更美丽的书。

40岁的女性朋友们,请相信你自己,相信你有雄厚的实力,更有百倍的信心,能够成为一个成熟、独立、睿智的新女性。

作者介绍:

目录:

[女人四十_下载链接1](#)

标签

评论

[女人四十_下载链接1](#)

书评

[女人四十_下载链接1](#)