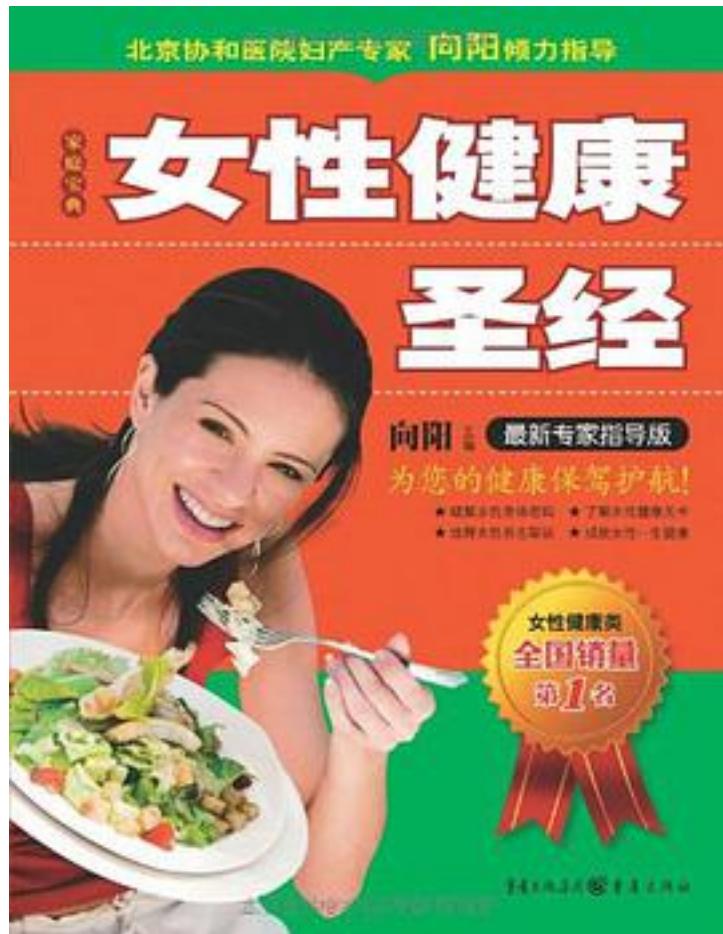


女性健康圣经



[女性健康圣经 下载链接1](#)

著者:向阳 编

出版者:重庆

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787229015954

《女性健康圣经》作为一本综合性的女性保健、美容、生活完全宝典，内容涵盖了女性一生阶段性生理健康知识、常见病预防与调理、美颜塑身的好方法以及女性特殊时期的调养方式，以生动的语言、精美的插画亲切地为女性提供贴心的指导。

愿《女性健康圣经》能够为广大的女性朋友带来切实的帮助，帮助所有的女性朋友健康、美丽、时尚、快乐，这是《女性健康圣经》最大的愿望！

自信的女人最美丽。因为自信会让人神采飞扬，使人的内心饱满丰盈，双眼散发出聚神、坚定的光芒。健康、自信的女人意志坚定、落落大方，不大会被外界打倒。人的相貌是天生的，是不能改变的，但内在气质是可以培养的，优雅使女人一生都美丽迷人，健康使女人一生都幸福快乐。

每位女性朋友都希望拥有健康的体质、魅惑的曲线、如水的肌肤、靓丽的妆容、优雅的谈吐、迷人的气质、幸福的生活以及成功的事业。

女性在人生的不同阶段，身体功能和生活结构都会发生变化，比如青春期出现月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后担负起怀孕、生育、哺乳，以及相夫教子、维系家庭的重任；更年期更会让女性遭遇生理和心理两方面的巨大波动……与此同时，女性还要面临各种妇科疾病的威胁。可以说，生活为女性提供了展现魅力的舞台，同时也带来了诸多的挑战。

作者介绍：

目录: 第1章 健康女性由内而外的营养攻略 吃出美丽与健康 女性健康的保护神
女性缺乏维生素的症状一览表 维生素A：女性肌肤护理专家 爱心小贴士维生素与亚健康
维生素B1：精神理疗师 维生素B2：对抗皮肤油腻的武器
爱心小贴士不爱吃动物肝脏怎么办 健康直通车如何更好地补充维生素
维生素B5：让你神采飞扬 健康直通车防止维生素B5流失 维生素B6：特殊时刻的呵护
爱心小贴士尽量少食用罐头类加工食品 叶酸：使皮肤充满生机与活力
维生素B12素食女性的补益品 维生素C：最廉价的美容保健品
健康直通车最好吃新鲜的水果、蔬菜 维生素D：远离乳腺疾患 爱心小贴士防止乳腺癌
健康直通车蘑菇最好晒过再吃 维生素E：抗皱保湿又美白
维生素K：堵住钙质流失的源头 爱心小贴士如何防止维生素K流失 日常食物
一日三餐中的健康之源 养生药膳 滋补食疗两相宜 排毒养生 无毒美人一身轻 养颜美容
漂亮女人的饮食密码 完美塑身 饮食帮你调理曲线 健康一生 女性不同阶段的饮食调理
养生无处不在 日常起居与养生 睡眠 做个健康的“睡美人” 绣线
娱乐中的健康元素 第2章 美丽女性 第3章 魅力女性 第4章 特殊女性 第5章 快乐女性 附录
小测试
· · · · · (收起)

[女性健康圣经 下载链接1](#)

标签

评论

[女性健康圣经 下载链接1](#)

书评

[女性健康圣经 下载链接1](#)