

32岁俏妈妈的美颜书



[32岁俏妈妈的美颜书 下载链接1](#)

著者:淡若椰风

出版者:吉林文史

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787547202753

《32岁俏妈妈的美颜书》内容简介：通，通，通，气息通了，脸上自然就白净无暇了。减肥千万别减米饭。自然界中最大的向上力量就是种子了，只有它才能对抗地心压力，帮我们这些大脸猫实现小脸梦想。单靠洗面奶洗不出水芙蓉般的面容，只有解开束缚心灵的枷锁，宽容柔软的心态，放松自己，才可能有如玉的肌肤。

女人最爱男人送玫瑰花，可宝哥如今只会送我油菜花。小主妇为什么容易变成黄脸婆？这都是因为没有这朵爱情的牡丹花。

根据物质不灭定律，在相同的温度、相同的能耗的情况下，衣服少了，脂肪就要多了。可见，胖是因为身体怕冷，所以要想减肥，最好的办法就是让身体温暖。

现在的小主妇们就爱看肥皂剧，要不就是上网八卦八卦，一天超过22个小时不是坐着就是躺着，心脏也渐渐偷懒，血液运行慢，不能上荣于面部，脸色也越来越黄。

爱情是滋养女人最好的灵丹妙药，要是一个女孩在短期内变美了，十有八九是谈恋爱了。

佛说有因必有果，脸上增加的每一条细纹、每一点黄褐斑，都是生活和心境在脸面上的映射。所以说，脸是心的镜子，内心干净纯洁，脸面才能清爽润泽。

作者介绍：

淡若椰风，是一个善于理财的优雅小主妇，更是一个爱美、懂美的俏妈妈。曾经凭借《优雅小主妇的理财生活》一书在网络上迅速串红，并在各大图书网站上创下理财类销售冠军的记录。

目录: 第一章 30岁也要有桃花脸	1.俏妈妈的消斑大法	22	2.只留青春不留痘	27	
3.养颜先养肝	11	4.大脸猫的小脸梦想	15	5.瓷娃娃的脸蛋	19
6.把岁月偷走的粉嫩吃回来	22	7.善补女人血	26	8.血行气色好	28
9.要想美，就谈一辈子的恋爱	30	第二章 练就一套无敌的排毒养颜大法			
1.排毒养颜第一招——定时排便	34	2.排毒养颜第二招——淋巴排毒	35		
3.排毒养颜第三招——流汗	36	4.排毒养颜第四招——给身体一个出口	37		
5.排毒养颜第五招——瑜伽	39	6.俏妈妈的排毒养颜餐	40	第三章 美女就要年轻态	
1.衰老，都是万有引力惹的祸	44	2.青松不老，人松则老	47	3.养正气，抗衰老	49
4.养气的法门	51	5.美女要少言	55	6.肾好牙才好	57
7.年轻的秘诀——淡薄的欲望	59	7.年轻就是清爽	61		
8.年轻态的心法要诀——呼吸	63	第四章 真正的美女，都是懂得善待自己身体的人			
1.善待自己的身体	72	2.聆听身体的声音	74	3.胖，是因为爱你	77
4.悠闲，是健康瘦身的关键	79	5.每个女人都有做“小腰精”的梦想	82		
6.腰细。脸蛋也会光滑干净	85	7.几个小动作，让“鸭梨”变“花瓶”	86		
8.那个不痛，月月轻松	87	9.温暖女人身	92	10.30岁的人，60岁的韧带	94
11.美也雌激素，毁也雌激素	96	12.自然补充维生素	98	第五章 美丽需要坚强的内核	
1.慢一点，再慢一点	102	2.做做白日梦也可变美丽	104	3.主动变美与被动变美	106
4.心静人自美	107	5.柔软地接受	109	6.年轻的左脸和苍老的右脸	111
7.张弛有度，身体才会有弹性	113	第六章 美女是练出来的			
1.压抑，是美丽最大的敌人	116	2.美女是练出来的	117	3.整体美才是真的美	119
4.自信的女人最美丽	121	5.时光也可以雕琢美丽	123	6.让我们一起慢慢变美	124
7.美女不怕撞脸？	125	8.动力之前要三思	127	9.美女是盆栽	129
优雅是后天积累的财富	132	第七章			
1.优雅是愈熟愈美	132	2.优雅必须形于外	135		
3.练就优雅的气场	137	4.优雅的女人必定有颗强大的内心	141		
5.那些优雅的榜样	143	6.优雅是深入骨髓的风致	145	7.气质之美	147
8.强肾气增加女性魅力	149	第八章 天人合一的美丽			

1.俏妈妈四季养生——春养生机／152	2.俏妈妈四季养生——夏养心／156
3.俏妈妈四季养生——秋润肺／158	4.俏妈妈四季养生——冬补肾／160
5.顺应自然，美丽效果可以加倍／164	6.养颜的古与今／168第九章
做个漂亮健康的新手妈妈 1.做漂亮健康的准妈妈——饮食篇／174	
2.做漂亮健康的准妈妈——运动篇／176	3.做漂亮健康的准妈妈——美容篇／178
4.超级顺的顺产／180	5.坐月子是你后半生美丽的一道坎／184
6.做称职的“奶牛”：养美丽的胸／187第十章	养出一个小美女／195
1.选择一个漂亮宝宝的图片很重要／192	2.白雪公主的肤色／193
4.正确面对孩子生病／197	3.管住宝宝的嘴／195
5.让宝宝养成好习惯／200	6.懒妈妈养好宝宝胃／203
7.阳光是最好的钙片／206第十一章	俏妈妈的瑜伽心得 1.瑜伽让我容颜俏／210
俏妈妈的瑜伽心得 2.瑜伽是寻求身心和谐的一种方式／212	3.瑜伽，追求的是一种内心的愉悦／214
4.瑜伽与减肥／216	5.学会放弃／218
· · · · · (收起)	

[32岁俏妈妈的美颜书](#) [下载链接1](#)

标签

护肤

生活

养生

养颜

美容

女性

当当读书

其他

评论

这类书都是闲暇时间飞快翻过，很多美容菜肴的做法，对于我这种与厨房绝缘的人来说就基本忽略掉了。一点点好玩的地方在于，要少说话用来养气，要允许身体出现排毒口，哈哈。

还行吧 很多思想甚至内容都是抄袭一猫一菩提的。

淡若椰风的书都差不多，20分钟就看完了，没什么特别多的收获

很赞

比上一本女人养生好多了。电子书甚至细细读，不想快速翻过。一些道理很糙的话语说出来但还不错。

没其他养颜书看着沉闷，还行吧。

结合生活的养生，比较通俗，不过很多内容没什么新意，应该借鉴的比较多。书的印刷质量也比较差。不是很喜欢。

现在的主妇实在太难了，要能上得了厅堂，下得了厨房；杀得了木马，翻得了围墙；开得起好车，买得起好房；斗得过小三，打得过流氓。

[32岁俏妈妈的美颜书 下载链接1](#)

书评

几年前看过一个电子版的31岁小主妇的美容经，当时觉得很有道理，也心热了一阵。可惜，我天生做事只有3分钟热度，从来都是思想的巨人，行动的矮子。

一切不好的习惯仍在持续着，于是，美丽也越来越远。

前两个月当当200-100的活动，选了一些书，就有这一本。拿到...

虽然，我还没有32岁，但也已经到了30岁的而立之年。但我心中一直有一个梦想，希望自己看起来像25岁，所以，很喜欢研究健康养颜。
然而，看了市面上几乎所有的美颜书，我突然发现，美颜竟然越来越复杂，刚开始，我也以为就应该复杂，我相信：没有丑女人，只有懒女人。可是，仔...

几年前看过一个电子版的31岁小主妇的美容经，当时觉得很有道理，也心热了一阵。可惜，我天生做事只有3分钟热度，从来都是思想的巨人，行动的矮子。
一切不好的习惯仍在持续着，于是，美丽也越来越远。
前两个月当当200-100的活动，选了一些书，就有这一本。拿...

有人说，女人30豆腐渣，再漂亮的女人也经不起岁月的折腾，生了孩子的女人就更完了，只能凑合着混日子了。可本书作者椰风却始终坚信，没有丑女人，只有懒女人。只要日常生活中多花点心思，32岁的妈妈一样可以面若桃花。

[32岁俏妈妈的美颜书 下载链接1](#)