

狠狠爱自己



[狠狠爱自己_下载链接1](#)

著者:梅子

出版者:当代世界

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787509007600

《狠狠爱自己:梅子的7堂活力达人保鲜课》内容简介: 20几岁时, 你会毫无顾忌地熬夜、加班, 尽情享受购物、逛夜店的快乐。可是, 我想告诉你, 即使这么的年轻, 如果不

注意打理健康，不爱惜自己的身体，也许30岁后，就会焦灼不安地奔波于医院，和各种药丸子打交道，用各种昂贵的化妆品来掩盖憔悴的面容。时光如水，经不起流转，女人如花，需要呵护。只有宠爱自己的女人，才懂得宠爱自己的身体，让自己有资本匀速而高质量地享用一生。

作者介绍：

梅子，女，喜欢运动的射手座，国家二级心理咨询师及国家一级婚姻咨询师，多家杂志健康专栏特约作者。长年研习大量现代医学及心理专著，致力于以手中之笔开发女性的幸福指数，提升女性的生命形态和心理健康，尤其在女性健康方面颇有心得。多年来参与编撰了二十多本女性读物，代表作有《懒美眉的瑜伽生活》、《给女人的健康枕边书》、《二八黄盒健康法则》等。

目录：第一章 娇颜如花：健康从桃花美肌开始

桃花美肌的8个指标

好皮肤，第一要防晒

不可不知的补水时刻表

年龄保鲜始于颈

糖米油盐酱醋茶，都能为你所用

秀发是女人的第二张脸

超有效的UP美胸三部曲

以塑身的名义做家务

用心呵护第二心脏——脚

第二章 健康饮食：漂亮美眉的养分

吃全餐的女人才健康

活力女人必需的七大营养

粗细结合，“食尚”界也流行混搭

小女人必吃的抗衰老食物

宠爱自己，就备一份补血菜单吧

文火煲慢汤——汤汤水水养美人

拜托，请吃对零食

排毒饮食，让你无“毒”一身轻

女人经期的特殊调理

不同体质，方法也得不一样

细嚼慢咽不只优雅，还能延长你的寿命

第三章 动如脱兔，静若处子

爱动喜静让你青春常驻

适合自己的运动项目就是最好的

小动作，玩转大健康

跳绳，跳出曼妙身材

GO，紧贴潮流去暴走

坚持跑步，青春永驻

柔韧，女人的代名词

太极拳，滋养身体细无声

上班族健身，随时随地随便

冥想静养身，化解压力

第四章 减法生活：现代女性的流行方式

不做疲于奔命的小白鼠

分清想要和需要，炒欲望的鱿鱼

3号工作狂，请向9号学习

.....

第五章 日常养护：将决定权握在自己手中

第六章 善待自己：常见疾病的防与护
第七章 心理健康，才能真正地美丽动人
· · · · · (收起)

[狠狠爱自己](#) [下载链接1](#)

标签

指南

灵修

更好的自己

指导

健康

评论

狠狠爱自己咩哈哈~~

一些关于营养知识的扫盲不错，全餐啊营养素啊。运动部分太专业完全做不来啊。小方法也还好。比如，设定不同主题的日子，设计梦想见贴图。接受清晨的灯光能尽快清醒之类！

很实用的书，有益身心健康。

[狠狠爱自己](#) [下载链接1](#)

书评

在现实生活中，经常可以看到一些对物质享受有着极度强欲望的人。他们想拥有宽敞的房子、高档的汽车、名牌的服装等等。但是，社会的不断进步和经济的飞快发展使他们已经拥有的很快落伍了，于是，他们拼命奔向新的目标。对生活的期望越大，失落感就越强，活得也就疲累、越没有自...

运动对健康的益处是无庸置疑的，而直接受益的即是美容。运动加快了新陈代谢。增强血液循环，让皮肤也得到了更多营养，增加了吸氧与排汗能力。这样也可以防止皮肤干燥、起皱，同时看上去也结实、弹性好、肤色好。

可以试试在周末：爬山、跳绳、跑步、让法汗液流出，自然排毒的效果

每個問題的發生，都代表著自我成長所需要的契機；善用情境，才能改變自己，唯有覺醒的意識，才能點亮心中的明燈，而只要有一絲光明存在，生命中的黑暗就會消失。看了这本书突然让我想到身体是革命的本钱，如果身体不好那还有什么奋斗的资本。所以从现在起我们千万女性要行动起...

现代女性越来越多的人已经懂得了运动的重要性，但能够坚持运动，让运动成为每日生活的必要环节，成为一种习惯性的生活方式，据调查，定期参加锻炼的女性比常年久坐的女性发病率低37%。所以下一步开始坚持锻炼身体。

不要过分苛求自己，为了消除不必要的挫折感，让自己有个快乐的心情，平时就要把目标定在自己能力范围之内，当达到目标时自己也会由衷的快乐。这是女性理学。希望大家可以一起分享。助人为快乐之本，帮助别人，给别人带来欢乐，也可以使自己忘却烦恼。

年轻时，会毫无顾忌地熬夜、加班，尽情享受购物、逛夜店的快乐。一点也不注意打理健康，不爱惜自己的身体，也许30岁后，就不会再有这种精力去奔波了，各种昂贵的化妆品来掩盖憔悴的面容。可还是在镜子里能看得出自己已不再年轻的脸庞了，心里一阵失落，所以是该好好对待自己。

这类美容教材类的书还是看了一些，但都不符合实际有点夸张，这本看了看觉得还不错

，都是些日常生活中的美容小方法，只是自己在生活和工作中稍加注意也是对自己的身体和心理都有很大帮助的。比如美白可以用淘米水啊。呵呵 值得学习！经济又实惠

翻开书扫了一眼觉得都是些平常的小常识似的，很多人知道常识但没有人做到，活在当下的每位女性都是想靠自己的能力过活，可往往忽略了自身的身体健康。这本书最简单和最大的好处就是教我们如何爱护和珍爱自己。可以读读

没有什么时间可以来浪费，如果一旦放慢脚步却又怕很难跟得上社会节拍，所以也没太有时间来关注和对自己好点的这种想法。

今天看了这本书让我明白原来美丽就在我们平常的工作和生活中逗留，但是一直没发现。所以我打算把这本书好好阅读一翻。从中学习美容养颜知识。

善待生活，就是善待自己，善待人生。生活是一台琴，用心敲打才会弹奏出美妙动听的旋律；生活是一本书，专心阅读才会领悟到其中的精髓；生活是一杯茶，细心啜饮才会品味出其中的甘甜……用心生活，你就会感受到阳光的温暖和人生的美丽。

细细品读这本书让我想起女人的美丽来源于…

看过了，很不错的一本书，从日常生活中的点点滴滴教你怎么保护自己的身体，如何让自己的身体不受工作、压力，生理、饮食等负面影响。

如果你爱自己，就从阅读这本书开始行动起来吧。要知道，一个在20几岁就细心呵护健康之根本的女人，到30岁后，必定身心和谐，优雅高贵，平和…

《狠狠爱自己》作者 梅子，最新出版。一本教会如何爱自己的书，一本实用的书。一切的自爱皆来源于生活，来源于柴米油盐酱醋茶，每一样恰到好处地应用能美化生活，美化自己。狠狠地爱自己吧！

[狠狠爱自己 下载链接1](#)