

图书基本信息

书名：<<逆生长女王：翁虹的健康美丽秘籍>>

13位ISBN编号：9787111436072

10位ISBN编号：7111436075

出版时间：2013-8-26

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

本书是有“逆生长女王”之称的知名影星、亚洲小姐翁虹以自己的亲身经历写就的一部教女性逆生长的实用宝典。

作为一位女性，她既是知名演员，又是为人妻、为人母，在超压的工作环境下，她却依然能让自己年轻美丽。

她的保养法则适合所有爱美、爱健康、渴望年轻的女性学习。

本书图文并茂，配合内外兼修的美容养生理念，每一篇文章里都有一些非常实用的小方法、小技巧。

不管你是任何年龄阶段的女性，如演艺人员、普通白领，还是“空中飞人”，想让自己变美、变健康、变年轻，统统看过来，逆生长女王翁虹带你一起健康逆生长。

作者简介

翁虹香港著名演员，在1989年参选亚洲小姐，并且获得冠军，其后代表香港参加国际性选美大赛获得三项大奖，以第一位华人选手代表参选世界小姐。

出演过《仙鹤神针》、《乾隆大帝》、《春光灿烂猪八戒》等多部家喻户晓的影视剧。

由于在女性美容和保健方面颇有心得，一直保持青春靓丽的容颜，被誉为“逆生长女王”。

曾出版过畅销书《虹孕美人：翁虹孕期健康保养秘籍》、《时尚虹颜》。

翁虹微博：<http://weibo.com/wenghong>

翁虹博客：<http://blog.sina.com.cn/wenghong>

翁虹官网：<http://www.wenghong.hk/>

书籍目录

目录

序 时光倒流

前言 逆袭青春，做美丽女王

第一章 炫幻“易容术”——女王的简单变脸魔法

旅途中自办“美容室”

走到哪“蒸”到哪，让皮肤随时SPA

恶劣环境也不怕，我有防晒高招

无惧风沙天的“保湿王道”

明眸善睐，逆时光护眼术

性感从双唇开始

颈纹！

后会无期

卸妆比化妆更重要

SOS！

拯救秀发

养出玉手纤纤

第二章 越吃越年轻——神奇食物的逆生作用

三分钟活力早餐，开启女人活力一天

小炖锅，大作用

助我轻松逆生长的美味蔬果

来不及吃饭，零食大作战

好水养出维纳斯

女王私家滋补秘宝：茯苓粉

营养素，该补就要补

第三章 忙死也要瘦——几分钟就能搞定的塑身妙招

舞出“逆”彩人生

美胸，和地心引力对抗

自创健美操，轻松搞定小肚子

堵车中“1分钟伸展操”

见缝插针的10分钟形体操

随时随地苗条计划

给大忙人学的“燃脂腹式呼吸”

第四章 身体回到18岁——由内而外的私房保健心经

养好“花园”才能貌美如花

转动“腹轮”，助我逆生长

小穴位大作用：每天养肾5分钟

暖养计划，成就美丽人生

第五章 睡回美丽梦境——睡美人如此养成

会睡的女人美到老

迎接好睡眠，把旅店变成家

睡前美人澡，美肤排毒又安神

迷人香熏，让我“香”梦正甜

吃得对，才睡得香

轻松搞定捣乱的时差

第六章 思想永远在路上——保持一颗青春的心

在转角处跌倒，却因祸得福
事业是“逆生长”的砝码
逃开自我角色的束缚，让心灵旅行
赏玩心头好：私藏小品可以有
美丽是一种信仰
女王的减压之道
第七章 有爱的人不会老——爱是我的月光宝盒
恋爱，女人最有效的不老妙方
是女王，也是小女人
家是我温暖的港湾
辣妈，女人最幸福的体验
孩子，让压力化为动力的小天使
感恩，感谢，感动……一路有你
让爱传递——公益慈善是我一生的修行

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>