

<<年轻10岁的保养圣经>>

图书基本信息

书名：<<年轻10岁的保养圣经>>

13位ISBN编号：9787122027078

10位ISBN编号：7122027074

出版时间：2008-8

出版单位：化学工业出版社

作者：尼科·汉博尔顿·琼斯

页数：214

译者：崔方圆

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>

## <<年轻10岁的保养圣经>>

### 前言

“年轻10岁”，多么令人神往的几个字！  
面对这几个字，你可能只是感慨一番，然后慢慢忘掉它。

其实，你错了！

《年轻10岁的营养圣经》和《年轻10岁的保养圣经》的原著作者是一位优秀的营养专家，同时也是英国热门系列片“年轻10岁”的主讲，她以女性特有的细腻笔触和亲身体会告诉所有爱美的女性：保持完美的体型、紧致的肌肤、健康红润的脸庞、快乐的心情……获得所有这些美好的东西都不再是梦想！

而且，你也不用再像苦行僧一般剥夺自己所有的爱好！

读过这两本译稿后，我觉得我有必要将它们推荐给爱美的女性朋友们--不仅仅是因为书中有关于营养、健康、美容的丰富知识，不仅仅是因为书中的小技巧简单实用，也不仅仅是因为整本书轻松幽默、日寸尚漂亮，这些都不是最主要的原因！最重要的是，看过这两本书后你会更加自信，更加热爱生命、热爱生活！不想再多说什么，你只要往下看，翻翻后面的精美书页，你就会发现，“年轻10岁”竟是如此简单！

## <<年轻10岁的保养圣经>>

### 内容概要

本书涉及的每一样东西并不都是可行的，也不会都适合你。

我宁愿你做的少一点，但是要有规律的坚持做下去。

我也不希望你一个月之后就精疲力尽地什么也不想做了。

重要的是你看起来是在为生命而改变生活方式。

小决定能带来大效果。

在生活中，我所热爱的事情就是帮助人们提高自信心。

每天我帮助一些人改造她们的衣橱，我总是不断地惊讶于不同的衣服给人们看上去和感觉方式上带来的影响。

有那么些日子，当醒来日寸，我觉得有些脱离了世界的中心，我所做的第一件事情就是精心穿戴打扮一番，使自己感到苗条、性感、漂亮。

尽管感觉内心还是有一点怯弱，但是只要知道自己看上去不错，我就能自信地走出家门。

要我说，就伪装下去，直到你能真正做到。

女性的生活从没有像现在这么好过。

我们比以前更有能力，更成功，我们面对许多机遇，而且能够真正选择自己想过的生活。

在不久之前，我们还在考虑40岁时有什么出路，现在，女性在50多岁和60多岁时依然看起来很了不起，很性感，很主动，从事了不起的职业，并且充分掌握生活。

我希望这本书能来得及鼓励你开始去掌控自己的生活和命运。

你关注自己的身体越多，你的身体就会越眷顾你。

如果我们都能努力地去做，让自己看上去并且感觉上都很好的话，那么，想想吧，这个世界该是个多么快乐的地方。

如果有助于使你看上去更年轻，自己感觉更好，那么这正是你期待的那本书，她可以让生命年轻10岁。

。

## <<年轻10岁的保养圣经>>

### 作者简介

尼科·汉博尔顿·琼斯是一位电视人，个性设计师，以及Tramp2Vamp风格顾问服务公司（[WWW.tramp2vamp.com](http://WWW.tramp2vamp.com)）的医生。她还是一位优秀的营养专家，在1996年迁往伦敦以前，她在南非从事营养方面的工作。在伦敦当管理顾问4年之后，认为自己时尚以及帮助他人获得自信更富有情，

<<年轻10岁的保养圣经>>

书籍目录

第一章 衰老进程第二章 脸第三章 头发第四章 美容第五章 身体第六章 态度第七章 营养第八章 风格与美丽第九章 制订计划致谢作者简介

## <<年轻10岁的保养圣经>>

### 章节摘录

第一章 衰老过程 10年的时间对你有怎样的影响？

激情的30岁，绝妙的40岁，健康的50岁，感觉好像好得不能再好了。

我们的压力就是不论在什么年龄上都要看上去非常棒。

甚至在30年前，看上去变老被认为是必然的事情，但是现在已不是这样了。

我们受到了富有魅力的名人们形象的冲击，她们在否定着岁月的痕迹或者近期生育的事实，保持着苗条、魅力四射、毫无皱纹，就像数年前她们第一次出现在荧幕上那样。

不要灰心。

只要了解你自己的身体，知道它随着时间如何变化，你也能创造不同的自我，看上去并感觉到更加年轻。

20岁阶段 没有人在20出头时会想让自己看起来年轻10岁，但是很多人希望能保持住她们青春的面孔。

这是一个重要的10年，在这个阶段要为以后的生命力看起来年轻而打好基础。

给皮肤保湿和保护，健康饮食，锻炼，扔掉坏习惯，这些永远都不会太早。

一些事实 在17岁到25岁之间，皮肤开始衰老。

美容行业评定，皮肤的“成熟”是从20岁阶段后期往后。

尽管你可能还没意识到，但是在孩童时期皮肤的伤害就开始了。

20多岁以后，当体内脂肪逐渐增多时，新陈代谢和肌肉的体积也在下降。

在这一时期，任何剩余的脂肪一般都均衡地分布到全身各处。

在20岁到25岁之间，细胞的再生更新能力下降了28%，而且细胞的分裂也变得多了。

在20岁阶段中期，骨骼停止生长。

20岁时，是大多数人的头发最浓密的时候。

很快就会出现具有男性特征的秃头和头发色素的丢失。

在这一阶段的末期，女性的皮肤变得乏油性；第一道皱纹开始出现。

采取行动 20岁阶段可能是你皮肤的一个完美时期。

你的皮肤依然有让年龄更大的那代人所妒忌的年轻红润，这通常是由激素的作用决定的。

但是，如果你想保持住你的脸和身体很不错的状态，现在你就得养成一些好习惯。

最重要的是，要保湿和保护你的皮肤免受日晒。

要确保每天使用至少SPF15的乳霜。

如果在晴天或者度假的时候更强的日晒情况下，还要用增加防晒系数的专门防晒霜。

同时，不要忘记你的脖子和手背，它们跟你的脸一样也是暴露在外面的。

当细胞再生更新变慢时，你的皮肤可能看起来晦暗，可以使用柔和的脱落表皮的美容用品。

20岁阶段痤疮通常也是不断出现的。

如果难以改善，则应当去找专家，因为也许你需要专门的治疗。

## <<年轻10岁的保养圣经>>

### 编辑推荐

想要年轻10岁？

不，这绝不只是梦想！

快来看看专家的建议吧！

吹风小技巧让你马上获得更加闪亮的秀发！

石榴汁能帮你提高抵抗日晒的能力！

微笑能给你带来自然、健康的红润面庞！

…… 仔细算算，爱美的你每年在美容上的花费有多少？

几百？

几千？

？

几万？

？

？

仔细想想，这么高昂的花费真的帮你留住了岁月的脚步？

英国优秀的营养专家、热门系列片《年轻10岁》的主讲——尼科·汉博尔顿·琼斯在本书中针对与众不同的你给出了细致的美容保养建议。

这些建议包罗了从改变发型到饮食方式，再到完美的皮肤等方方面面。

这里没有半句废话，它将从美容和时尚世界的精华中给你爆料内部知识。

不管你是不是寻找一个24小时的快速修复计划，或是一个长期的改变形象的计划，这本书正是你想要的！

这是唾手可得的正确知识，照着做，你会看起来更加迷人！

因此——读一遍这本书吧！

你会发现，年轻10岁竟是如此简单。

<<年轻10岁的保养圣经>>

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>