

<<暖美人>>

图书基本信息

书名：<<暖美人>>

13位ISBN编号：9787501969913

10位ISBN编号：7501969914

出版时间：2009-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《瑞丽》杂志社

页数：128

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>

<<暖美人>>

内容概要

一直以来，为了美，我们在冬天穿裙子，配一条很薄的丝袜，看起来好似风中的花瓣；我们在每个月不太舒服的那几天足蹬最流行的高跟鞋，步履轻盈，看起来神采奕奕；我们见到喜欢的冰淇淋就大快朵颐，感觉无比开心。

后来我们发现，自己的手脚总是冰冰凉凉的，腰背有时也会感到阵阵凉意。

不过，不是有人在歌词里写过“你冰冷的小手”吗？

那是娇柔的象征吧，量体温的时候，我们有时能得出35 的结果，这样也许更不容易发烧吧？

可经过中医诊断，这是虚寒体征，原来我们已经做了好多折磨自己身体的事情。

<<暖美人>>

书籍目录

暖定义 低体温的自测 暖美人理想体温36.7 暖美人的养成暖美食 美食击退寒体质 暖身功能
菜肴美味公式 铁元素带来红润面色 奶酪的能量 给身体加温的暖饮品 补充能量的暖果品暖生活
暖美人洛瑶的玫瑰人生 轻松暖身小动作 五脏六腑冷元素排出操 爱护脚踝是成为暖美人的关键
保护自己的秘密花园 幸福的暖身泡浴暖时尚 暖时尚道具之鞋靴 暖时尚道具之帽饰 暖时尚道
具之手套 暖时尚道具之围巾 暖时尚妆容 暖时尚香氛

<<暖美人>>

章节摘录

插图：

<<暖美人>>

编辑推荐

《暖美人》：美人新定义，告别虚寒体质。

<<暖美人>>

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>