

## <<LOHAS主义>>

### 图书基本信息

书名：<<LOHAS主义>>

13位ISBN编号：9787501975990

10位ISBN编号：750197599X

出版时间：2011-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：迟迅

页数：160

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>

## <<LOHAS主义>>

### 前言

你也许和我一样，也喜欢品味各种各样的美食。

可是，因工作的繁忙，又常常照顾不好自己的胃——早餐省略、午餐凑合、晚餐随便。

我这里有些简单、健康、美味的菜谱要送给你。

做乐活女人，一定要吃得健康才可以啊！

从今天起，我们一同来关爱自己的身体，了解自己身体的每个部分。

通过简单的穴位按摩，让我们一同排除身体里的毒素，减轻身心的压力，做一个既健康又美丽的乐活女人。

另外，我还将邀请你和我一同感受瑜伽为身心带来的奇妙改变。

瑜伽，不仅是一项富有禅意的运动，同时也是一门关于心灵的哲学。

在瑜伽练习的过程中，你会和我一样，亲眼看到身体的每一点变化，亲身体会到它对心灵的深远影响。

除此之外，乐活女人绝对不可缺少的修养便是要注重环保。

我们与自然只有和谐才能共生。

自然为我们提供了美好的生存环境，我们理应努力去维护它。

乐活女人，就是自然的使者，因为懂得关爱自然，所以能够从自然中体会到更多生活的意义与乐趣。

写下这本书，与你一同分享“乐活”，不是希望你能记住我，也不是希望你和我有一样的生活方式，而是希望每一位有缘读到这本书的朋友，都可以多一分自然、健康、美丽和简单的快乐。

## <<LOHAS主义>>

### 内容概要

这是一部全面讲述“乐活”生活方式的关注女性生活与内心的书籍。通过内心修养、养生膳食、美容保健、瑜伽塑身、低碳生活等方面，详细阐述了女人的“乐活”之道。

书中内容均为作者亲身体会，方法简单而实用。

书中文字以散文的形式，唯美地表达“LOHAS主义”对于女人身心的滋养，这些方面对于女人，对于真正的乐活主义者来说，都是必不可少的。

只要每天多做一点，不好的习惯只要改进一点，生活就会因此而更健康美好。

人与自然相息相生，女人，在享受生活的同时，也要对自然多一点关爱。

地球之家健康阳光，人们的生活才会更加LOHAS。

## <<LOHAS主义>>

### 作者简介

#### 迟迅

毕业于传媒专业，曾任美容编辑、美食编辑。

搜集了诸多时尚达人的美容养生之道，品尝了各国风味迥异的美食与美酒，热爱运动，曾获得北京市大学生健美操比赛第一名。

如今，将瑜伽作为养生、减肥和修心的最佳的方式。

## &lt;&lt;LOHAS主义&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 乐活女人评测指数 什么是“LOHAS主义”？

什么样的女人才称得上“乐活女人”？

作为女人的你，够不够“乐活”呢？

Part2 乐活哲学——内心修养篇 乐活女人，懂得与身体对话，与内心相爱。

懂得不断提升内心修养的女人，才拥有 最深沉、持久的美。

即使岁月带走了她娇美的容颜，也带不走她华美的气质。

懂得不断 丰富滋养自己内心的女人，生命中便会少一点空虚与寂寞，少一点躁动与焦虑，少一点 猜疑与嫉妒。

善“独” 善“众” 知“进” 知“退” Part3 乐活味道——养生膳食篇 乐活女人，爱一切绿色的、自然的、顺应季节的天然食物，喜欢新鲜可口的醇美滋味。

美食是上天的恩赐，是生活对于人类的回馈。

懂得享受美食的女人，生活会赐予她更多的甜蜜与幸福。

养生粥膳 轻身素食 赏味肉菜 幸福甜品 浪漫西餐 水润特饮 Part4 乐活佳人——美容保健篇 乐活女人之美，乃气血充足、排毒通畅、内分泌正常而带来的由内而外的健康之美。

女人本是爱与美的化身，珍爱自己，让自己美丽，才不枉为女人也。

头部健脑按摩 面部经络按摩 面部美容推拿 眼部明眸按摩 耳部保健按摩 颈部保养和淋巴排毒 手臂排毒减脂 手部养生经络按摩 腹部消胀排便按摩 腿部纤细按摩 全身简易大排毒 足浴与足疗 香薰静心 Part5 乐活形象——瑜伽塑身篇 瑜伽，源于自然，归于自然。

一呼一吸间，是心灵的对话，是生命的韵律。

瑜伽女人，由内而外散发着清心寡淡之纯美。

静心瑜伽冥想 安眠瑜伽 晨日室外瑜伽 瑜伽瘦臂 瑜伽瘦腰 瑜伽瘦腿 瑜伽翘臀 瑜伽美背 瑜伽健美脊椎 瑜伽性感锁骨 瑜伽全身塑形 瑜伽三日断食排毒法 Part6 乐活环保——低碳生活篇 乐活女人，心与自然相吸，与自然共生。

爱一切自然之物，求得与自然的和谐共处，顺应自然之道，保护环境，珍爱地球，节约能源。

做自然之人，享自然之乐。

低碳工作日 低碳周末 全年低碳 Part7 女人，如此乐活

章节摘录

插图：乐活女人爱运动。

运动亦为一种“禅”。

此等运动之禅，可以调心理气，净化身心，安抚思绪的躁动。

运动之禅，以瑜伽为甚。

瑜伽，源于自然，归于自然。

一呼一吸间，是心灵的对话，是生命的韵律。

瑜伽女人，由内而外散发着清心恬淡之纯美。

乐活女人爱美丽。

美得健康、美得自然，而非矫揉造作、俗媚不堪。

女人本是爱与美的化身，珍爱自己，让自己美丽，才不枉此生身为女人也。

乐活女人之美，乃气血充足、排毒通畅、内分泌正常而带来的由内而外的健康之美。

乐活女人爱美食。

美食是上天的恩赐，是生活对于人类的回馈。

懂得享受美食的女人，生活会赐予她更多的甜蜜与幸福。

乐活女人，爱一切绿色的、自然的、顺应季节的天然食物，喜欢新鲜清淡的醇美滋味。

乐活女人爱环保。

保护环境，珍爱地球，节约能源是她们的行动而非口号。

乐活女人，心与自然相吸，与自然共生。

爱一切自然之物，求得与自然的和谐共生。

顺应自然之道，做自然之人，享自然之乐。

乐活女人爱修心。

懂得不断提升内心修养的女人，才拥有最深沉、持久的美。

即使岁月带走了她娇美的容颜，也带不走她华美的气质。

懂得不断丰富滋养自己内心的女人，生命中便会少一点空虚与寂寞，少一点躁动与焦虑，少一点猜疑与嫉妒。

乐活女人，懂得与身体对话，与内心相爱。

## <<LOHAS主义>>

### 编辑推荐

《LOHAS主义:乐活女人》编辑推荐：乐活女人——评测指数，让女人更乐活。

乐活哲学——内心。

修养，让女人更快乐。

乐活味道——养生膳食，让女人更健康。

乐活佳人——美容保健，让女人更滋润。

乐活形象——瑜伽。

塑身，让女人更时尚。

乐活环保——低碳生活，让女人更和谐。

#### 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>