

<<美丽女人抗衰老秘籍>>

图书基本信息

书名：<<美丽女人抗衰老秘籍>>

13位ISBN编号：9787503231162

10位ISBN编号：7503231165

出版时间：2007-3

出版时间：中国旅游出版社

作者：王冰

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>

## <<美丽女人抗衰老秘籍>>

### 内容概要

从古至今，女人比男人更加怕衰老，当自己发现脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。

衰老固然不可避免，但是总可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。

长期精心的保养固然不可少，而生活方式的健康才是最根本的。

如果能够懂得及时调整自己的生活方式，就会发现30岁并不是女人青春的终结，而40岁才是美丽的开始。

《美丽女人抗衰老秘籍》一书，从培养良好的生活习惯，进行积极有效的健身运动，控制情绪，保持心态的平和，科学锻炼，保持健美的形体，关爱皮肤，巧妙化妆，正确美容等方面，全面介绍了适合不同年龄阶段和不同层次的女人抗衰老、保健康的实用技巧。

参照本书的要点去做，你就能够使自己变得更年轻、更富有活力，既拥有成熟的风韵，又不失青春的靓丽。

<<美丽女人抗衰老秘籍>>

书籍目录

Chapter1 良好的生活习惯是抗衰养颜的关键 活得健康才会美得动人 美丽战场，细节决定成败 关于睡眠的好习惯与坏习惯 正确饮食，注意调养 纤维——时尚的美容法宝 常吃水果，更要多吃蔬菜 喝水有学问 爱香茗，爱健康 活力四射冷水浴 你对身体了解多少？

常用脑，不会老 宠爱你的牙 新潮保健米要慎用Chapter2 进行积极有效的健身运动 运动：要费力更要讨巧 有兴趣才能坚持 选择理想的锻炼时间 什么运动适合你 步行：既安全又减肥 常做放权肢体的健身操 水中运动对抗皮肤松弛 等候时的简单体操Chapter3 控制情绪，保持心态的平和 控制情绪是延缓衰老的良方 主动出击，摆脱情绪低潮 放飞坏心情七大绝招 与心理压力的“食”战 做一个真正的平衡美人 新时代精神健康的七大要领 “笑”掉你的皱纹 加强修养，心胸开阔Chapter4 科学锻炼，保持健美的形体Chapter5 关爱皮肤，减少皱纹，延缓衰老Chapter6 巧妙化妆，使自己变得更年轻Chapter7 正确美容，焕发青春靓丽的光彩

## <<美丽女人抗衰老秘籍>>

### 编辑推荐

抗衰老是全世界都极为关注的话题。

随着人们生活节奏的加快和外在因素的影响，如地球引力、空气污染、紫外线、工作生活压力，加上自然衰老等因素，使现代人的衰老程度与实际年龄存在着相当的差距。

衰老固然不可避免，但是总可以让衰老的脚步放慢些，放慢些…… 拥有了抗衰老的秘籍，你就会发现三十岁并不是女人青春的终结，甚至四十岁才是美丽的开始。

<<美丽女人抗衰老秘籍>>

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>