

<<轻松美肌瘦身术>>

图书基本信息

书名：<<轻松美肌瘦身术>>

13位ISBN编号：9787533744915

10位ISBN编号：7533744918

出版时间：2009-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李静姿

页数：134

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>

## <<轻松美肌瘦身术>>

### 内容概要

你是不是有过这样的经验：拼命运动，喝减肥茶，猛力拍、打、按摩到皮肤发红，只吃水果和肉类，不吃早餐……体重却还是居高不下，或是变得更胖：抹了再多白金级的姜白产品，斑也没有少一点。

到底是哪里出了问题呢？

追究原因，大多是由于采用了错误的方式，也就是没有从体质着手，所以花再多的时间和心力，都只能治标。

本书为各种不同体质的人提供与之相应的美丽秘方，使人可以美得大方、瘦得健康！

<<轻松美肌瘦身术>>

书籍目录

Part1 变瘦篇 第1课 医师，为什么我瘦不下来？

第2课 针对体质来减肥，成功！

第3课 想美丽，先调经Part2 变美篇 第4课 汉方美肌，让你全身有光彩 第5课 斑斑痘痘不再是烦恼

第6课 想要更年轻，吃喝抹敷都有效

## <<轻松美肌瘦身术>>

### 章节摘录

Part1 变瘦篇 第1课 医师，为什么我瘦不下来？

什么叫做体质？

你是否发现，有的人感冒时症状很轻微，有的人一感冒体温就会特别高；有的人吃到不干净的食物拉个肚子就好了，有的人却要送去医院吊水……这就是因为体质不同所造成的。

当我们出生时，就有遗传自父母的体质，由于每个人的体质都不同，即使遇到同样的状况，也会产生不同的反应。

然而体质并非完全不变的，有的人体质原本很好，却因为成长的环境或生活习惯不良而变差了。

体质，是可以改善的！

出生时体质就比较差的人，有可能改善吗？

答案是：绝对可以！

有句话说“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”，体质的好坏虽然会经由父母遗传，但是仍然可以从后天的环境来改善。

我的一位朋友从小就有过敏体质，每天起床必定连打10个以上的喷嚏。

当他到澳洲留学时，这些过敏现象就统统消失了。

（不过，只要他一回到台北，就会和他的老朋友——过敏相见。

）由此可见，环境对于体质的重要性。

有些病人会问我：“是不是只有医生才需要认识体质？

”当然不是！

虽说医生在了解体质后，会对症下药，但还是需要病人的多方配合。

所以，病人若能了解自己的体质，在需要节制的地方加以注意，会有助于将病情改善到最佳状况，也是确保疗效的钥匙。

<<轻松美肌瘦身术>>

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>