

<<美肌的力量>>

图书基本信息

书名：<<美肌的力量>>

13位ISBN编号：9787538153439

10位ISBN编号：7538153438

出版时间：2008-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：佐藤富雄

页数：152

译者：晴天

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>

<<美肌的力量>>

内容概要

举例来说，“给皮肤作日光浴，变身为骨感美人吧！

”、“通过快走刺激大脑来美肌吧！

”等这些之前的美容与我们所讲的完全不同。

我所向大家讲解的完全都是全新的美容情报。

本书所提及的美容方法并不是像美容按摩那样让手与皮肤直接接触，也不需要花费任何的金钱。

书中所介绍的一切都是为了唤醒沉睡在你身体内的“美肌的力量”。

读完本书后，请您务必把书中所讲过的付诸于实际行动，一定要亲身来感受一下最终肌肤所取得的变化。

<<美肌的力量>>

作者简介

佐藤富雄：出生于北海道。
生活方式健康学者与作家，医学博士与农学博士。
斯布鲁·哈雷大学（罗马尼亚）教授。

作为营养生化学者与健康学者，以抗老化为重点，长期研究人类的身体和健康，指出“健康并不只是指身体的状态，而是应该从身与心两方面着手”

主要著作：

<<美肌的力量>>

书籍目录

无需浣簧，即可打造如丝般柔滑的完美肌肤从身体内部开始变漂亮 在30岁之后女人的魅力才开始真正散发出来 美肌的关键是延缓老化 老化是如何引起的 让人重返青春的激素“细胞因子10” 打造极品美肌的7节课抗老化的力量 通过每天1小时的快走来掀起美肌的革命 抗老化的激素能够制造出充满朝气的皮肤细胞 青春的源泉“细胞因子10” 做一些稍稍有一点激烈的运动 运动员的皮肤都很好的原因 快走!快走!让肌肤恢复年轻! 让老化的肌肤重返年轻的秘诀 决定人体年轻状态的是“细胞的平均年龄” C-10为人体带来的“年轻”效果 由“冬眠中的熊”变成“热带大草原上的猎豹”! 不运动就等于万年冬眠状态 变成容易瘦身的体质 成功打造只有你才拥有的完美体形 快走的要点 无论何时开始快走运动都不晚让肌肤散发出光芒的力量 通过美肌激素使肌肤变得细腻、有光泽、透明 使肌肤焕发出透明感的“p·内啡肽” 良性激素不断分泌出来 皮肤是反映体液流动的一面镜子 心情好，体内也能产生p·内啡肽 活动15分钟，身体就会发生明显的变化 稍做一点努力坚持下去就能看到幸福的曙光 没有副作用的大脑麻醉剂 让肌肤与双眼熠熠生辉的多巴胺 通过多巴胺得到有光泽的肌肤 良性(快乐)激素的双重和谐 构思会如泉涌般出现! 血清素不仅使皮肤紧致还能起到收臀的作用 收形效果显著的“美人激素” 通过血清素变身为曲线分明的美女 节奏与速度是血清素分泌的条件 一边享受身体变化的乐趣一边做运动支持的力量 塑造“有底蕴的美肌” 钙+运动+阳光=结实的骨骼 骨骼是2年再生一次不生锈的力量水润的力量改善原有肌肤的力量心跳的力量

<<美肌的力量>>

章节摘录

插图：

<<美肌的力量>>

编辑推荐

《美肌的力量》教给您保持年轻漂亮肌肤的7个秘诀，从今天开始，做个拥有完美肌肤和窈窕身姿的美人吧！

记得曾经听过这样的形容：一个看上去皮肤红润细腻，身材苗条的女人，即使容貌不是十分出众，却也透着无声的吸引，可称之为美女。

由此可见，肌肤和身材在视觉上所占据的重要位置。

<<美肌的力量>>

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>