

<<懒女孩的健康指南>>

图书基本信息

## <<懒女孩的健康指南>>

### 内容概要

安妮塔·奈克是《新女性》、《M杂志》、《大都会》、《魅力》、《今日》和《男性健康》的自由撰稿人。

她是健康、性和两性关系方面的专家，现在还是《更多》杂志性讨论区的专栏作家。

引言 为什么这本书帮助你？

“只是我感觉如此，还是醉酒令我更痛苦了？

”我的一个朋友最近问我。

如果你知道我们在说什么，那很可能你也正过着一种21世纪新新人类的放纵生活——一种睡眠成为只有在周末时顺便实习一下，锻炼成为你曾经只在学校尝试过的陈年往事，而健康饮食则成为只有每当你的短裤变得太紧的时候，能引起你“三分钟热度”的补救措施的生活方式。

如果是这样，健康的身体可能对你来说是无足轻重、无所谓的事情；或者说是你以为可以避而不谈的事情，直到岁月开始侵袭你或电视上再也没有其他节目可以看、无聊得要命的时候才要拿出来考虑一下的东西。

如果你觉得用复合维他命来代替美味的巧克力，用茶饮代替热牛奶咖啡，用在跑步机上锻炼40分钟来代替彻底狂欢会使生命变得很没劲儿。

谁又能责怪你呢？

不过，这不是我想告诉你们的方法——“啊哈！”

如果你不想在65岁生日时依靠助行架行走，可能相对来说比较耗费时间和烦人，但并非那么困难。

甚至连最懒的女孩也可以不用非得彻底的改变她的生活方式来重获健康。

这种方法并不一定意味着你要在戒酒诊所吃28天的糙米，喝28天的白水，或者实行极其苛刻的节食方案，或者向私人教练（尽管我不得不承认如果你出奇的懒，这至关重要）寻求帮助，或者是采用饥饿疗法。

只需要一些简单的思想和行为上的小改变，就可以帮你克服宿醉杀手，解决你皮肤发疹的问题，战胜疲劳，找出你房事的问题，还有让你不再为是不是要吃甜点而头疼。

”这就是《懒女孩的健康指南》这本书的初衷。

不同于其他的健康书籍，在这本书里你不会找到任何为科学的谬论。

我不主张通过修炼人格的方法或每晚必须10点睡觉来达到目的。

我不敢建议你通过放弃任何你喜欢的事情来把自己的体格塑造得像女神一样。

这本书是关于简单易行的保健方法的，它不能让你摇身变成巴西的超级名模，但它能让你感觉百分百的棒、体能充沛和以自己喜欢的方式生活。

我回到了非常基本的方法，这些方法虽然明显，但是我们一直忽视了它们，因为我们觉得这是尽人皆知的。

这并不是说你学不到任何新东西——因为我在书中收录了很多不错的小贴士，以满足那些书桌上的健康书籍已经堆积如山的女孩们的需求。

最后，你可以用几种不同的方式来消化这本书，你可以有针对性地读这本书——只关注烦扰你的问题——或者自始至终地读下去。

当然能够自始至终地读完是最优选择，要知道，健康是一个整体概念。

不过，你怎么选择都可以。

如果你还在问自己：“我干什么要费这么多事？”

”那就想想：健康的体魄意味着更强劲的性动力，更坚韧的意志力，更少的皱纹，更好的心情和最充沛的体力。

如果像其他人一样，你也希望能不失体面地变老，活得尽可能的长，那么考虑这个问题十分重要。

<<懒女孩的健康指南>>

书籍目录

诚挚感谢引 言第一章 身体第二章 流汗第三章 可怕的习惯第四章 性第五章 情绪布鲁斯第六章 解压心法第七章 容貌第八章 丰富你的健康知识

## &lt;&lt;懒女孩的健康指南&gt;&gt;

## 章节摘录

赋予你惊人的消化能力 是否烦人的肠胃综合症总是困扰你的生活？  
 （更多内容，请见第五章）你是否觉得胃胀、便秘、胀气，还有腹泻或消化不良？  
 你是否经常抱怨胃疼或是疲劳？  
 如果是这样，你就是“自食其果”。

如果你希望自己的肠胃系统正常工作，那你应该开始纠正饮食上的问题了。

懒人第一招：避免摄入使你腹泻的食物。

某些食物、水果和饮品，像咖啡、茶、酒精和高糖分的食物，它们都有不太健康的促进腹泻的作用，所以尽量避免食用。

懒人第二招：减少摄入垃圾食品。

在摄入加工过的、高脂肪的和高糖的食物时都应当注意，因为它们很可能会导致你消化不良。

懒人第三招：让自己的食谱多元化。

每天吃同样的食物等于给你的肠胃死亡之物，而且这很可能就是导致肠胃不和的症结所在。  
 试着什么都吃一点，并且一定要记住，纤维素固然重要，但过多地摄入就可能引起胀气和胃痛。

减压心法25招 1、泡个热水浴 在热水浴中浸泡二十分钟。

不仅你的肌肉的到了放松，减掉了压力，洗澡水的热量同时也会通过扩张你的血管来降低你的血压。

2、放一些冰块在你的头上 这是一种最为快捷的消除头痛和减轻压力的方法。

用一块毛巾包上一些冰块，把它放在你的前额上或者你的颈部下方，放轻松就可以了。

3、充满你的肺 深吸一口气，数六下，然后再放松。

这可以帮助你放松和伸展身体。

但是这样做不要超过五口气，否则你会觉得头昏眼花的。

4、在头脑中设想你内心的平静之路 想象世界上你最喜欢的地方，然后闭上眼睛，设想你就在那里，放松并保持快乐。

一天这样做两次，每次十分钟（可以在巴士上、地板上、工作的时候也可以），你就可以冷静下来，消除压力了

5、寻找创意 太没有压力和压力过大一样，都是问题。

缺乏刺激是一种抑郁药，有可能它会让你感觉孤独而离群。

为了避免这样，你需要投入一些新的事物当中，一些能够消耗你的大脑的创造力的事物。

6、做个按摩 按摩被证明是一种很棒的压力减轻剂，尤其当你身上背负着过多的责任的时候。

他减缓压力和焦虑情绪，同时，使你放松和减慢你的心跳速度。

7、躺在沙发上 躺在沙发上十至三十分钟，切断电话，是一种卓越的搞定压力的办法。

这样可以给你的电池重新充电，很好的解决你生活中的外部压力。

8、到户外去 有的时候美眉们就是要远离她们的问题。

呼吸二十分钟新鲜空气，享受阳光，不仅仅有助于你更好的呼吸，还可以帮助你放松，并且使你再次精力充沛起来。

9、度假 美国一项主流研究发现那些两年都没有渡过假的人更容易患和压力相关的疾病，并且容易最终垮下来。

每四个月度假一次是最适宜的选择。

10、生活在当时（但是计划明天） 你不仅会过得很开心，你还会搞定更多的事情，担心的更少，并使你的压力处于控制范围之内。

11、不要成为戏剧女皇 想你的家人和朋友夸大渲染你的问题和过去的的不幸只能使你一而在，再而三的想起那些事情。

目标应该是从发生的事情中吸取教训，而不是把它们拍成电影。

12、做爱 研究者发现性可以减轻压力和促进深度和更能够恢复疲劳的睡眠，因为由于性刺激，分泌了更多的内啡肽。

13、不要对现代技术上瘾 电子邮件、手机、电话、传真、正文消息-保持同步很好，但是如果

## <<懒女孩的健康指南>>

你太痴迷了就不好了。

14、向一些专业人士咨询 如果你处于绝望的边缘、每天哭泣并且忍受焦虑和惶恐症的困扰的话,那么去向一些专业人士咨询就很重要了。

找一位专业的心理咨询师/临床医学家来帮助你解决压力的困扰和解脱束缚,找出出路很重要(见资源中的BAC或者和你的全科医师聊聊)。

15、每个月做一次你害怕的事情 无论是去体育馆、滑旱冰、萨尔萨舞还是和朋友外出,这样可以提高你的自信心、将你的自尊提高到两倍并且帮助你把问题都掌握在控制范围内。

16、给自己下课 好吧,你不是最健美的、最苗条的、最聪明的人,但是这又怎么样呢?你不用非得那样呀!

17、做出战略计划 否则生活和生活里的所有压力就会扑面而来。

列一个单子,写下你想要的十件东西,可能有买一栋房子、健身、更多的外出游玩、度假、和某人约会等。

然后想想你如何能达到那些目标并朝着那个方向开始努力。

18、多一些社交 尤其是当你心情不好的时候。

和一个支持你的朋友多笑笑、放松自己和放下一些压力,这样能够帮助你一整晚都忘却烦恼。

19、口随心愿 最快的解决压力的方法就是说,"这很好",当事实并非如此的时候。

学会自己站起来,相信自己的信念,这样你就不会处于过分内压的危险之下了。

20、对你自己的健康负责 研究显示注意你的健康不仅仅能够使你更健康,并且能够停止使你进一步的给自己施压和提高你的自信心。

21、拥抱某人(或者某物) 拥抱或者抚摸某人是一种减轻压力和激发你美好感觉的快捷途径

22、不要重提过去 很奇怪但是是真的-重新温习那些令你紧张的压力很大的事情并不能使你感觉好起来,反而使你觉得更加紧张和再次处于压力之下。

不要再次将你的压力事件唤醒,取而代之,把它写下来,把它撕成碎片然后扔掉。

象征性的,也许吧,但是它将向你的大脑传递正确的信息。

23、谈论它 当发生问题和当你处于情绪布鲁斯的时候,发泄出来要比憋在心里面舒服。

24、周末的时候好好休息 相信你的妈妈吧,她说的是对的:不要两头熬油!

25、现实点 你的生活里不可能没有压力的存在,只是你应该更好的控制和搞定你的压力水平

!

## <<懒女孩的健康指南>>

### 媒体关注与评论

拒绝瘦身时代 --王立刚 减肥品的广告看多了,就知道减肥是现代社会的巫术。

人们从来没有像今天这样仇视自己的脂肪,他们尝试任何手段--化学药剂、饥饿、脱水、电击、电磁波,甚至直接用手术刀把脂肪从身上除掉。

科学和它的夙敌巫术在减肥诊所里握手言和。

人们为什么艳羡腰细如柳、盈盈一握的人,《红楼梦》里的美女们并不缺少体态丰满、肉过于骨的,而肥腻肉感的梦露迷倒众生距今也不过三十多年。

细腰美女们被广告商动员起来在短暂的时间里把瘦身时代的指令下达到全世界的每个角落。

人们从此陷入一个阴谋。

瘦身时代的阴谋就是把脂肪定义为垃圾,人们想要清除这些皮下的垃圾,就得付钱。

除非人们重新获得正确的观念,否则永远生活在瘦身的无间道中。

是要健康,还是要瘦身?

这是一个极其简单的追问,但有些人仍然会感到两难。

不过只要明白:1,人的身材只能有限的塑造,绝不可能脱胎换骨。

2,只有极少数人才必须为了瘦身不计一切代价,例如芭蕾舞或杂技演员。

于是问题简单了。

你会选择健康。

而这就是《懒女孩的健康指南》的立意。

安妮塔最反对的就是那些在跑步机上疯狂奔跑一个小时,来消除几分钟前暴餐猪排的负罪和恐惧感。

同样也反对那些严格地节食、作息、进戒酒所或恪守《减肥食谱》的人。

“我不敢建议你通过放弃任何你喜欢的事情来把自己的体格塑造得像女神一样。

” 而只是想“让你感觉百分百的棒、体能充沛并以自己喜欢的方式生活。

” 换句话说,就是让你健康地生活。

你觉得“只需要一些简单的思想和行为上的小改变”就能达到健康的目的,似乎太不可置信了,这和那些减肥专家给你列出的一人高的“禁食清单”相比实在太仁慈了。

为什么这么轻松?

因为这本书是为了让你生活的健康,而决不是遵循了书上的方法,你就能拥有像巴西名模那样的三围。

按照书中介绍的BMI算法,一个身高1.65米的人体重在57到68公斤之间都算健康的,这对于中国的大多数女孩来说绝对是个好消息,身高1.75米的人体重在64到78公斤都算健康,这样大多数中国男性也可高枕无忧了。

或许你觉得你的腰还不够细,或许还觉得胳膊不够修长,但是只要你始终精力旺盛、体能充沛、活力饱满,这就足够了,这是安妮塔要为我们树立的观念。

要做到这一点很容易吗?

单独看起来都简单的很:“不要吃分量比自己手掌大的蛋白质食物”“每小时喝半杯水”“每周5个小时的锻炼”..... 但要想把这些告诫转化为生活方式就不是特别容易了,当然这不是像减肥专家那样来粗暴地蹂躏你的生活,我相信安妮塔的建议是最本色的生活,而我们现在都在不自然地生活。

我的这个判断并不是重复“异化”的老调,而是基于现实的观察:在琐事络绎不绝的办公室你能保证每小时喝半杯水吗?

在八小时坐班的生活里,你可能把5个小时的运动平均分配吗?

即使能保证每个周末去游泳或者打球的上班族又有多少?

你的冰箱里始终从来没有断过水果吗?

重新回到本色生活,这是这本书的立意。

观念塑造身体。

## &lt;&lt;懒女孩的健康指南&gt;&gt;

正确的观念将塑造健康的身体。

所以安妮塔没有刻意拘泥在减肥瘦身上，她从身体到性、情绪、心态、容貌都在整合她的健康生活的观念，大家是完整的，不是被减肥药、壮阳药、化妆品化整为零、各个收买的器官的组合。

书中很多简便明确的小贴士的确提醒了我们可能都知道但却几乎从来都不能坚持的习惯。

不过这本书和其他无数的美体书籍的区别是，它里面的多条告诫决不是戒律，不需要你逐条遵守，它们都是在传达同一个观念，不要做多余的事情，只做必须做的事情。

就拿保持身材来说，或许你办不到每天一个橙子或多少克的鱼肉，但你只要遵循两条：不要有事没事地吃零食；每隔一两天要一次几十分钟的运动，这就差不多了。

而所谓懒女孩的懒决不是纵容自己四体不勤，只是和那些执行恐怖的节食、锻炼的女孩相比而言。

在健康生活的观念被惑众的媒体淹没的时代，起码的健康的身体已经成为问题，安妮塔简便随意的指南出现了，道理确乎总是简单的。

女人都是上帝的宠儿 --陈海燕 看完这本书，一下子有了三个“新发现”，一是发现了自己的老土，真是又老又土，总以为满街的行来走去的美女们还象当年那样一幅大家闺秀的样子，整天埋首在爱情小说里，大门不出，二门不迈，晚上八点之前必须回家，最好是呆在家里哪也不去。二是发现现在的女孩真是个性张扬，行事不拘一格，不让须眉，她们既能抽烟，也能喝酒，忙着工作，也忙着吃喝玩乐。

以前总以为忙完工作忙找乐的景象只是男人的专利，现在看看，女人比男人玩的更自在得意，更是花样百出。

三是发现在这个世界上，女人总是上帝的宠儿。

男人们工作忙，累了没人关心，抽烟、喝酒坏了身体是自找苦吃，谁让你是男人呢！

女人就不一样了，上帝总是为她们把一切安排得妥妥帖帖。

如今的女性，特别是那些白领女性，工作忙，应酬忙，没时间打扮，没时间照顾容貌和水样肌肤，眼看着光滑鲜嫩的肌肤一天一天的要变老变松，眼看着整天坐办公室的腰腿一天一天要变粗，可惜一副娇好容貌杨柳身段快被工作糟蹋没了，真是急死了好多的年轻美眉，急死了更多的英俊少年。

朋友聚会，吃喝玩乐是免不了的了，大家共聚一桌，酒来烟往，已然是眩然欲醉，还要深夜飚歌，直至声嘶力竭，头晕脑胀，才发现已是深夜四点，明天还要上班，怎么办？

我说过，女人是上帝的宠儿。

上帝说了，女人的问题一定要解决，解决不了的也要解决。

所以，上帝也为解决女人的这些问题安排了这样一个风靡欧洲的青年女性的生活专家--安妮塔·耐克，她为欧洲的年轻女孩解决了所有的生活、健康问题，让这些漂亮美眉既能事业，又能吃喝玩乐样样不误，最重要的是还能青春永驻，美丽依旧，既不耽误工作，也不用花费所有业余时间去健身房、舍宾美容院美肤塑身，只要你能按照她说的这些既不费时也不费力的（考虑到一般的女孩都比较懒）小方法去办，你就再也不用担心你身体健康也不用担心你的心理健康，更不用担心你的性健康，你的美丽和苗条会保持到你八十岁的时候。

你上个月刚买的那条仔裤是不是今天就穿不进去了？

你是不是在为每天的节食生活苦恼不已？

或者你是不是现在都不敢照镜子了，怕看见自己的皮肤失去光彩了？

或者，你每天总是萎靡不振，情绪低落，却又不知道怎么会这样，更找不到方法来解决？

可能你还有些女孩的小问题一直无法解决。

那好吧，去找安妮塔·耐克，找《懒女孩的健康指南》，她们会告诉像你这样的既想工作好，又想玩好，又想身体好，还要脸蛋好、身材好的女孩们该怎样花最少的时间、最少的精力达到你最想要的！

女孩，给你贴身贴心的伙伴 --《懒女孩的健康指南》 --荷卿 都市的车流，让高速车道也时常拥堵，闪烁的霓虹灯，即使在睡梦中也难以拒绝，生活的节奏把每个人像陀螺一般抽打。

。

。

。

## <<懒女孩的健康指南>>

。。

奔波、喘息、狂欢、沉沦，过度的生活让我们透支一切，包括容颜、身体、心灵以及健康。为所有人装点风景的都市女孩，可曾注意过自己的健康？

流水般的岁月，过度忙碌的工作、学习、生活和娱乐会让即使最美艳的花朵也渐渐凋零失色。

不必等到化妆品越堆越厚仍无济于事，不必等到健康问题成为享受一切的阻碍，也不必等到必须停止自己的生活去向医生乃至上帝报到。

无论在杏花春雨的江南，还是在大地凝寂的北国，无论在人流如织的闹市，还是在阡陌交错的乡村，当你从眩人眼目的书架书摊上看到这本《懒女孩的健康指南》时，会不会在一刹那拥有同我一样的感动？

！

我们先来看看作者，英国著名的专栏作家安妮塔·奈克，她是健康、性以及两性关系方面的专家，她长期通过全球知名的杂志如《新女性》、《大都会》、《M》来为年轻的女性以及男性提供健康和生活方式的帮助和指导，这本《健康指南》是JUDY PIATKUS奉献的新作，该社在出版生活健康图书方面享有盛誉；中文版则由南海出版公司在羊年岁首推出。

毫无疑问，《懒女孩的健康指南》的内容让人感受到真实的关心，这种关心丝毫不因为作者是一位异域权威而受到影响，相反，它让人受益。

你是否比较全面注意过自己的健康呢？

对于我们这些因为各种理由过分忙碌而显得“懒”的都市女孩或女人来说，很多时候根本做不到这一点。

《懒女孩的健康指南》令人信服的提醒了我们，从每个角度关注自己宝贵的、甚至稍纵即逝的健康。身体、流汗、可怕的习惯、性、情绪布鲁斯、解压心法、容貌、丰富你的健康知识，看看，单从这些简单的章节题目，就可以知道，它所关注的内容包含了我们的健康的主要和重要的方面。这使我们能够全面关注自己的健康状况，不遗漏任何一个可能发生隐患的角落。这是很难做到的。

远不止这些，它的内容体现出很强的科学性和理性的特点。

或许我们做不到也没必要用仪器计量我们摄入的热量和营养，或许我们没必要看着手册来安排自己的生活，但健康，无论从生理还是心理的角度，都需要高度的科学指导，缺乏科学的指导，我们面对自己的健康困扰束手无策，我们的饮食以及生活需要科学的安排，权威的安妮塔·奈克

是科学的指导。

这样说似乎让人畏惧，以为《懒女孩的健康指南》是一本深奥的理论巨著，其实，这本不足200页码的可爱小书很实用，很方便，在生活中随时留意，完全可以做到，比如，它告诉你在办公室就可以执行的锻炼方法，它告诉你疯狂派对中如何狡猾而隐蔽地保护自己，它告诉你如何活得快乐而又不必改变什么，这样的KNOW HOW到处可见，而且这些内容都以贴示形式醒目地展示出来：“通过喝几杯桔汁来治疗衣原体病毒感染。

”“随处散步。

那会让你的心血管充分地运动起来。

”“当你想吃零食的时候，就吃一根香蕉吧，因为它所含的糖份是少量的”“在你进行演讲或考试之前，用一下救援疗法吧，它会让你的神经平静下来。

”看看，这些贴示并不难做到。

此外，《懒女孩的健康指南》别致的开本，新颖的版式，素雅有点卡通的封面也给人清新纯净的感觉，让你从内到外感到健康和快乐。

“不是我懒，因为太忙；每天只需5分钟，拥有美丽和健康”，怎么样，它是你贴身贴心的伙伴吗？

南边的懒女很健康 “勤能补拙”、“笨鸟先飞”，这是从小耳朵听了长茧子的“好话”和至理名言，不过现在长大了一想，这是不是掉过来在说“巧能补懒”、百灵鸟可以悠闲地飞呢？

有一本叫做《懒女孩的健康指南》的书一看名字就是这样一本为小资女们补懒的巧书。

小资女们每天匆匆忙忙地学习啊，工作啊，还要拍拖、上网、打扮、SHOWPING、泡吧以及没完



## &lt;&lt;懒女孩的健康指南&gt;&gt;

没了的大餐……即使学习工作不是很忙，可谁又不想一觉睡到自然醒，纯情的韩剧一级不落，时尚的好书先睹为快，时刻留心名牌时装专卖的打折力度，和男朋友增进新世纪的革命感情呢？

现代生活中每天都涌来潮水般的资讯需要浏览，出现种种新生事物等待关注，还有各样纤细新鲜的感觉要慢慢嚼……每样事情都很勤劳地做，很可能就做不了什么事情，有的事上懒一点，才有精力忙别的不得不忙和喜欢忙的事呀！

只不过有的是忙着忙，还有的是忙着闲。

妈妈们会说女人是最懒不得的，要美丽要漂亮还要干家务，现在还要学习、赚钱、休闲……现在懒丫头虽然不会嫁不出去，慵懒也已成为一种气质，但是懒女们却一定因为懒于体育锻炼，懒得遵守经典的健康法则，因为过着这样兴之所至的新浪漫生活（其实也就是没有规律的生活），而都还面临着关于保持健康和美丽的种种日常生活的烦恼：每个月的烦人的那几天总是心情很坏、脸上不时出现的小痘痘、尤其是越来越粗的腰（懒猪、懒猪可不是白叫的）、还有难以启齿的性问题等等，而这些都是懒女们华美时尚的新生活的外衣上时时爬满的跳蚤。

和GRE单词一样多的健康守则记了一条忘一条，“残酷”的减肥规划使自己好像自然灾害时期的运动员。

怎么办呢？

不愿放弃自己的生活方式，但懒女孩可爱，胖乎乎的懒女、总与药片为伍的懒女就可爱得未必安心了！

英国女作家安妮塔·奈克的《懒女孩的健康指南》一书就是为这些想两全其美的女孩贴身贴心设计的，作者是健康、性和两性关系方面的专家，她在书中作为懒女孩的朋友以亲切的口吻窃窃私聊，提出的健康建议也都是方便可行而不要费心费力费时的，帮助懒女孩们一懒到底，连花心思想一想怎样偷懒都已经替懒女孩们去做了，真是体贴到脚趾盖。

是啊！

最有感情与能力了解与关怀懒女们的当然还得是人家老牌资本主义国家的“大资”女专家，毕竟历史悠久、品牌正宗嘛！

在这个越来越个性化、私人化、人性化的社会中，对每个人的健康的关注也变得具体而细腻并私人化，而实际上只有量身订做的尊重你的生活方式的健康方案才是真正有效果的，让人觉得舒服惬意乐于奉行。

虽然我们还没有先进到有自己私人医生，但根据自己的生活方式、习惯、族类而设计一个适用又讨人喜欢的健康PLAN，也是个很不错的选择。

这样，健康观念、健康意识和对健康的维护才会不知不觉中和你的生活融为一体。

《懒女孩的健康指南》就是安妮塔·奈克为自己所喜欢的可爱的懒女孩们奉献的一本可爱的希望懒女孩喜欢的私人健康书。

安妮塔·奈克认为懒女孩也一样可以拥有健康，这一命题本身就已有悖传统的主流健康教育，表面上也一定有违大多数医生和健康顾问的谆谆嘱咐，但却不由得不让懒女孩们喜出望外。

不过欣喜之余，一些懒女们也许会问，“但……可是……和传统不一样，会不会……不可靠呢？”

其实呢？

只是他们因为不懒而从未想到从这个角度来具体地有对象地健康指南一下吧！

安妮塔·奈克也是由于身边有许多懒女孩朋友才突发灵感。

而且她是基于对身边的懒女朋友们的生活与健康的充分观察了解、多年来的健康研究与实际经验总结才出此懒招，因此这些不费力气健康方法都是非常切实可行的。

她在书中对众多关于健康的流行的说法提出了自己的反流行的看法，比如关于减肥：“体形是遗传的。

”“你可以只节食，不做任何运动。

”……她诚实地道出真相让你直面健康、摆脱借口：“只有1%的人可以抱怨他们的父母给了他们现有的体重。

”“锻炼可以完全改变你的体型。

”还有一些由衷的忠告：“哪怕是一点点的运动，也比什么都不做强得多。

## <<懒女孩的健康指南>>

” “运动可以马上把你刚吃下去的东西都消耗掉。

”并给出了好多在家里与日常生活中随时可以顺便而为之的运动的懒窍门，如：整理整理床可以消耗50卡路里、打电话时做弓步锻炼美腿、等候水开或复印文件时含蓄地推挤臀部以获得翘臀等等。一些好玩又很管用的健康建议让人觉得有趣简单而忍不住想为之一试，像月经前好好哭一场、喝桔汁来防止尿路感染等。

安妮塔·奈克的有些健康论调却是令人震惊，是懒女们绝对想不到的。

她问道：“你的健康饮食是否走火入魔了？

你是不是太讲健康了？

”还指出“10%女性吸烟根本没有了高潮”。

随之做出应对良策。

而书的篇末又周全地给出各种健康方法的技术性版本和懒女孩版本。

全书的气氛也如同懒女一样轻松诙谐与悠闲调皮，安妮塔·奈克这里像姐姐又像妈妈，更像懒女孩的闺中密友，态度温柔、散漫却又无比坚定，或层层推进或拐弯抹角或连哄带吓地让你乖乖就范，也有时也像“大话”里的唐僧刻意唠叨得让你不得不听从。

在获得健康懒招的同时，你又会发现，健康也可以很时尚，健康也可以很小资，尤其是健康也可以很懒。

最后，就像作者所说的你不会懒得连看一下这本书都抬不起胳膊，张不开眼皮吧？

为了懒得更更有品，瞧一瞧没坏处。

“懒女孩”，有点小资，有点可爱 --《懒女孩的健康指南》 笑笙 紧张的学习，

忙碌的工作，承受重压的生活，是不是让你有时也很“懒惰”？

凌晨睡觉，下午起床，晚上还有通宵的夜生活，你的娇巧的玉体是否吃得消？

不是空间狭窄，而是心灵拥挤，在高耸入云的大楼OFFICE里，你在正午12:00的灯光下是否大脑一片空白？

呵呵，在都市的人流中，在匆忙的车流里，什么时候已经充满了“不健康”的“懒女孩”，不必紧张，不要害怕，这不是妈妈爸爸对“乖乖女”的责怪，“懒”是一种生存现实，也是一种自得自恋的姿态。

忙碌的女孩，慵懒的女孩，看看这本专门为你量身写作的--《懒女孩的健康指南》：“什么样的健康才叫健康？

” “健康的生活方式怎样使你健康？

”你了解减肥食谱的真相吗？

告诉你25改善饮食的方法。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

你知道坏习惯多么可怕？

它是如何成为你健康美丽的杀星，摧花毁质的辣手？

告诉你对付可怕习惯的25招，招招对准了健康杀手的要害。

不必一一列举，书中还涉及到如何调和自己的情绪，如何排解沉重的压力，告诉你解压的“心法”，如何拥有健康良好的SEX。

当然，决不会遗漏如何让你美丽？

不是教你如何涂抹化妆品的“形象工程”，而是告诉你如何让自己真正年轻的“综合治理”。

不用这么罗嗦，书中的贴示随处可见，任何关键的内容一目了然。

不用担心这些没用，作者可是英国的女性健康专栏作家；不必担心这些，离自己太远，无论在家还是办公室，都可以随时操作；这不需要花费太多的时间，而且，这些方法建立在研究基础上，是科学而管用的。

## <<懒女孩的健康指南>>

并不厚的一本书，专门为懒人写的，读起来当然方便又轻松了。

有个必将发生的事实是，《懒女孩的健康指南》会帮助你养护好自己的身体，让有点小资的你，更有点可爱。

自信女孩的健康选择 --蓝 我是一个简简单单的女孩，和所有的女孩一样，热爱健康和美丽，希望能在每天清晨的镜子中看到一个充满朝气、自信的女孩。

可是现代快节奏的生活，使得我们不得不去承受工作上的压力和面对许多无谓的烦恼，生活变得不再轻松简单。

每天疲于应付机械的工作和复杂的人际关系，回到家中已不再想做任何事情，以前学生时代简单规律的健康生活已经变得遥不可及。

每个女孩都希望自己天天美丽如新，可是有什么样的方法能够在不经意间不费什么劲就让我们轻松拥有健康美丽呢？

相信大多数的女孩都如同我和我的同学好友一样，经常找寻各种能使自己健康美丽的途径。

偶然的一个机会，朋友向我推荐了一本书《懒女孩的健康指南》，一看书名，就觉得挺有新意，让我有兴趣去看里面的内容。

一个人静静地读来，发现无论是从内容还是从形式上都给人一种全新的感觉，它从更多的角度去诠释一个女孩真正的健康美丽应该包含什么，如何用轻松简便的方法获得健康美丽。

它所倡导的是自然的健康，自然的美丽，由内而外所散发出的健康、美丽，这应该更能体现出女孩所特有的迷人魅力。

它让我觉得拥有健康、美丽、自信不再遥不可及，因为它所建议的方法是如此简单易行，不需要我在工作之余花较多的时间和精力来完成。

我会和我的同学好友一起来分享它带给我的快乐，让她们也在不经意间就轻松拥有健康自然的美丽！

虽然现在有众多的化妆品、减肥产品可以让我们选择，可是没有哪个女孩不希望自己是天生丽质，即使不是天生丽质，也会希望自己拥有的健康美丽更多的是自然的、不经修饰的，喜欢简单的女孩更是如此。

如果你是一个希望自己天天都美丽如新的女孩，《懒女孩的健康指南》无疑会是你拥有健康、美丽、自信的最佳选择，它会是一直陪伴你的忠实健康美容顾问。

我选择我喜欢，相信你也如此！

## <<懒女孩的健康指南>>

### 编辑推荐

“不是我懒，因为太忙；每天只需5分钟，拥有美丽和健康” 你是否因忙于工作、玩乐而无暇顾及自己的健康？

你是否因宿醉后大脑的麻木而苦恼？

你是否为无暇照顾你塞满垃圾食品的肚子，不能为它寻找一个快速简便的解决方案而手足无措？

好吧，既然我们不能像变魔术一样把它变得更好，那么，请看看这些快速简便的小贴士，它将使像你这样有苦恼的女孩变得美丽又健康！

不会懒到都不想考虑一下这本书是否适合你了吧？

别犹豫了，那就拿走吧，就是它了！

你会发现一些绝妙的方法，用来对付—— 宿醉和尴尬的性问题 皮肤不健康和令人头痛的经期综合症 疲乏和劳累 饮食和睡眠问题 和那些让懒女孩搞不定的一般日常生活烦恼

<<懒女孩的健康指南>>

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>