

<<触手可及的健康>>

图书基本信息

书名：<<触手可及的健康>>

13位ISBN编号：9787564038090

10位ISBN编号：7564038098

出版时间：2010-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：美雅小仙 绘

页数：163

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>

## <<触手可及的健康>>

### 内容概要

有人说：二十几岁，决定女人的一生。

然而，决定我们一生的，又岂止二十几岁！

奥斯卡红地毯上光彩固然并非人人都能拥有，上有太多的时尚，我们来不及追赶，却有太多的健康，被我们无情地抛在身后。

打拼在职场的你，经历了千辛万苦，期待着回家的路。

亚健康却如影随形，一路不离不弃。

如何让自己的笑容发自内心？

如何活得更加自信和潇洒？

答案——就在本书中。

## <<触手可及的健康>>

### 作者简介

美雅小仙，曾任某时尚杂志资深编辑，崇尚自然健康的生活方式，希望此书给疲惫的都市人带来一丝新鲜的空气。

## <<触手可及的健康>>

### 书籍目录

第一章 告别亚健康 我亚健康了吗 爱眼新主张 我的胃 她们为何伤痕累累第二章 时尚并健康着  
我时尚我健康 创造自己的时尚 加班也健康 出差心情第三章 时尚办公室 绿色办公环境 远  
离辐射 远离空调病 忙里偷闲做什么第四章 时尚健身 瘦身瑜伽 甩掉“游泳圈” 坚持！  
坚持！  
健康长“瘦”第五章 时尚养生法 健康美美容 挑战化妆品 吃好“应酬饭” 颈椎的烦恼第六  
章 时尚家居 镜子的魔力 宠物时代 浪漫不浪费 看“花”眼第七章 时尚健康丽人 打耳洞风波  
穿对高跟鞋 香水有毒 秀发更出众第八章 时尚生活我做主 微笑法则 宅女人生 时尚生活我  
做主

<<触手可及的健康>>

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>