

<<聪明女生的健康宣言>>

图书基本信息

书名：<<聪明女生的健康宣言>>

13位ISBN编号：9787801753335

10位ISBN编号：780175333X

出版时间：2005-9

出版时间：中国长安出版社

作者：孟榕

页数：247

字数：110000

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>

<<聪明女生的健康宣言>>

内容概要

看，迎面走来一位袅袅婷婷的女孩，她身材适中，有一头漂亮的长发，白皙的皮肤水灵灵的，几乎吹弹得破，一双美目闪闪发亮，微笑时露出的牙齿洁白整齐。

在人潮汹涌的大街上，突然出现这样一个女孩，所有人的目光都被她吸引了，不仅是男性，就算是同性，也忍不住要多看几眼，甚至在心里暗暗羡慕，希望自己也能变成那样的美女。

聪明的女孩懂得要追求看不见的东西，事实上，所有表现出来的情况多半都和饮食有关，只要你稍微注意一下自己的饮食，多了解一些健康知识，不管是肥胖的问题，还是皮肤、牙齿等各方面的问题，都可以统统解决。

而现在，就有这样一本书，书中详细介绍了女生们关心的所有问题，并提供了简单快速的解决方法，不管你是想拥有健康，还是想拥有美丽，只要按照书中的方法去做，一定会取得可喜的效果。漂亮女孩不一定健康，但健康的女孩一定漂亮！

<<聪明女生的健康宣言>>

书籍目录

第一章 变身大行动 好好照一照镜子 健康的头号杀手 从头做起 皮肤干燥不担心 白雪公主的来历 魔皱魔皱告诉我 小数点的苦恼 与痘痘斗争到底 眉目传情很简单 与黑眼圈说“拜拜” 丰满诱人的双唇 拥有健康的牙齿 呵护你的第二张脸 尴尬的味道第二章 健康加油站 一个健康的身体 劝你补点“蛋白质” “讨厌”的脂肪和碳水化合物 无机盐是身体必须的物质 维生素从自然来 喝水有讲究 怎么吃才健康 做个睡美人 轻松度过生理期 健康漂亮的秘密 是什么使你变老？

上班族，你丢掉了什么？

第三章 减肥的终极目标 你真的需要减肥吗？

危险的减肥方法 关于减肥的十个误区 让人皱眉的小肚子 减肥成功的秘诀第四章 健康必修课

一定要自寻烦恼 简单的运动，你做不做？

逃不掉的应酬 抽烟的女生 魔鬼的迷魂汤 坏习惯知多少 远离毒品第五章 压力？

动力？

压力从何而来 扔掉肩上的包袱 你有抑郁症吗？

做一个纯粹女生

<<聪明女生的健康宣言>>

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>