

<<美人计>>

图书基本信息

书名：<<美人计>>

13位ISBN编号：9787200061826

10位ISBN编号：7200061824

出版时间：2005-9

出版时间：北京出版社

作者：三采文化

页数：93

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>

<<美人计>>

内容概要

花最少的钱，获得最大的美丽效益。

用最短的时间，做最有效的全身保养，除了脸部保养外，还包括性感的双足、纤纤玉手和柔亮的秀发等。

懂得掌握诀窍，用有限的时间做出好吃又兼具清肠排毒、润肤美白功效的药膳。

聪明选择食物，只让能帮助你更美丽的食物入口，严拒“误食”任何破坏美丽的食物。

拒喝垃圾饮料，只喝可以帮助消脂、安神，使脸色红润与富含维生素C的花茶饮。

容许享受美食，但减肥一定选择最安全而有效的减肥方法，不虐待自己，也不会轻易拿健康开玩笑。

不容许一丁点儿赘肉出现，但也不需刻意寻找所谓的“运动时间”，能将一天30分钟的运动量分散到每个零碎时间，如起床，等公车、上班间歇、看电视等“零边碎角”。

懂得选择对自己最有利的避孕方式，充分享受欢愉健康的性生活。

留心身体出现的每一个大小变化，如疲劳不振、痛经、乳房肿块或便秘等，并懂得如何为自己寻求最有效的改善方法。

定期检查，为健康做最严格的监控。

聪明的女人们，美丽是值得一生追求的事业，而化妆保养品只能提供短暂的炫丽，真正长久的美丽能量，必须通过内在调养与不断积蓄，才能自然散发。

千万记住，“健康，才是美丽”，才是需要你一生奉行不悖的基本原则哦！

<<美人计>>

书籍目录

第1篇 美丽体质养成术 美丽，就是疼爱你的身体！

依照体质挑嘴，美得才有理！

认识食物中的8大美丽因子 哪些食物可以让你更漂亮？

30道美丽药膳·茶饮·甜点 调理体质，从呵护“好朋友”开始！

第2篇 全身美丽魔法 全方位脸部保养术 肤质检测DIY 你的保养法做对了吗？

30种天然面膜DIY 让颈部只展示魅力，不泄露年龄！

眼耳口鼻，面面俱到！

双手美丽有绝活 玉手纤纤的葵花宝典 当心！

别让指甲油伤丰指甲健康！

拒绝当个有“味道”的人 远离“毛手毛脚”的困扰 真正魅力十“足” 如何让脚丫子更细致性感？

女人与高跟鞋的爱恨情愁 呵护秀发 要先“知发”才能“戏发”！

常见秀发问题各个击破！

第3篇 这样吃，怎么瘦得了 窈窕曲线，从挑剔食物开始！

10道好喝的减肥茶饮 10大错误饮食法完全导正！

细说5大危险减肥法第4篇 我因运动而美丽……

<<美人计>>

章节摘录

插图

编辑推荐

聪明的女人们，美丽是值得一生追求的事业，而化妆保养品只能提供短暂的炫丽，真正长久的美丽能量，必须通过内在调养与不断积蓄，才能自然散发。

千万记住，“健康，才是真美丽”，才是需要你一生奉行不悖的基本原则哦！

<<美人计>>

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>