

图书基本信息

书名：<<美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略>>

13位ISBN编号：9787200065343

10位ISBN编号：720006534X

出版时间：2006-8

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

页数：153

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>

内容概要

岁月静静地流逝，当第一道皱纹爬上你的眼角时，你才惊觉：难道衰老真的降临了？

是的，衰老是不可避免的。

从25岁开始，衰老就不知不觉地侵入到你的肌肤你的身体，甚至你的精神，你无法阻止它的前行，但你可以让它脚步放慢些，再慢些。

你是幸运的，在本书的指导下，你将比别人更有可能过上积极、健康、高质的生活，你将比别人看起来更年轻和富有朝气。

仔细阅读这本书吧！

然后，立即行动起来，做永远年轻美丽的女人！

作者简介

丁辉，现为北京市妇幼保健院副院长，原北京市妇女保健所所长，世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任，北京市预防医学会妇女保健学会委员，北京市性教育研究会常务理事，北京市优生优育协会理事等。

长期致力于母亲安全研究、职业妇女医疗保健研究

书籍目录

健康策略一 认识内外致衰因素，让每个细胞都抗衰 我们为何会变老——自由基损伤身体细胞 清除自由基——4种方法激发细胞活力 盐——每天催你老一点 糖——让你未老先衰的“甜蜜杀手” 咖啡因——衰老的“催化剂” 有害脂肪——威胁健康的垃圾 二手烟——让美丽枯萎的幽灵 酒——带走活力的因子 阳光——老化皮肤，不仅仅是晒黑 辐射——为何白领女性更易老 化学污染物——无处不在的致衰元凶 重金属污染——生命不可承受之“重” 健康策略二 食物抗衰“3+2” 食物抗衰的3个必知问题 2组食物：致衰食物与抗衰食物 健康策略三 皮肤抗衰——女人不可不保的面子问题 对抗干燥粗糙，做回丰润柔滑水美人 改变黯淡无华，成为永远的红颜知己 消除松弛起皱，肌肤保鲜有妙方 收缩粗大毛孔，细嫩容颜回归术 完美祛斑，坚决不做“美人豹” 击退黑眼圈，让明眸风采依旧 扫平鱼尾纹，塑造眼周靓丽风景…… 健康策略四 细节抗衰——雕刻如诗风韵 健康策略五 体态抗衰——做轻盈挺拔的自信女人 健康策略六 体能抗衰——永葆青春活力 健康策略七 器官抗衰——由内而外的美丽 健康策略八 性爱抗衰——呼唤爱的滋润 健康策略九 腺体抗衰——掌握衰老的秘密控者 健康策略十 摆脱亚健康——女人永远快乐和平附录

章节摘录

插图

编辑推荐

仔细阅读这本《美人抗衰枕边书》吧！
然后，立即行动起来，做永远年轻美丽的女人！

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>