

<<不老容颜的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不老容颜的秘密>>

13位ISBN编号：9787501961115

10位ISBN编号：7501961115

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：怀尔德

页数：120

译者：韩月琴

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>

<<不老容颜的秘密>>

内容概要

为了保持不老容颜，我们必须必须面对衰老的事实，学会如何使自己在更长时间内看起来更年轻，活得更年轻。

你不能改变出生日期，却可以改变身体衰老的速度。

在《不老容颜的秘密》一书中，健身、美容、养生专家和生活教练莉兹·怀尔德将告诉你所有关于抗衰老的内容。

在本书中你将学到：你的生理年龄是多大？

衰老的原因和抗衰老的方法专家给出的延缓衰老的建议保持健康长寿的饮食保持健康长寿的生活习惯心智力量延缓衰老保持生命活力的秘密。

<<不老容颜的秘密>>

作者简介

莉兹·怀尔德 (Liz Wilde) 是有着17年经验的美容、健身、养生专家，也是一名拥有资质证明的健身教练。

她曾为Red、The Guardian、Marie Claire、Cosmopolitan、Eve、The Daily Mail、Take A Break等报刊撰稿。

她同时也著有14本美容、健身、养生方面的畅销书，并在世界各

<<不老容颜的秘密>>

书籍目录

简介 你的生理年龄是多大？

青春的脸——保持肌肤光泽 不同年龄阶段的肌肤 伤害肌肤的两大罪源 补救肌肤 美容专家伊娃·弗雷泽 (EvaFroser) 的面部锻炼 脸为何红？

抗衰老面部护理 抗衰老十大妙招 当天然肌肤需要一些帮助时 抗衰老化妆诀窍 富人和名人的抗衰老秘诀 不同年龄段的化妆术 眼睛：除皱、亮采和消肿 眼部护理 请帮忙，我需要眼镜？

衰老眼睛的化妆诀窍 唇：丰唇和亮唇健康的头发——保持秀发亮泽 抗衰老头发定型妙招 脱发：原因和治疗 如何使头发看起来数量倍增 如何正确染发 在家中自己染发 年轻的身体——保持美丽的身材 延缓时光流逝：凹痕和皱纹 实话实说 排出负荷毒素 保持年轻长寿的饮食 简单的长寿饮食习惯 你需要增肥吗？

青春活力——保持良好健康状态 年轻的心——保持积极的心态 结束语：变老的好消息

<<不老容颜的秘密>>

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>