

<<女人身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女人身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787510821998

10位ISBN编号：7510821991

出版时间：2013-10

出版时间：九州出版社

作者：苏拉

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>

## <<女人身体使用手册>>

### 内容概要

每个女人都希望了解自己的身体，但不是人人都能做到。

身体使用手册是一种不需要依靠高学历，不需要依靠超高才智，也不要高超的谋略，只要按照简单的方法去做，每个人都能设计出一个好身体。

女人身体使用手册全书用手绘插图的方式，详细介绍了女人一生的生理周期、荷尔蒙、皮肤、饮食、营养、孕前孕后、系统调理等身体密码，通过分解这些身体语言，让你更好地掌握自己的身体，让青春永驻，让美丽常在。

## <<女人身体使用手册>>

### 作者简介

苏拉，中文系博士，著有多部畅销著作，是多家知名时尚媒体的专栏作家。  
热爱音乐、旅行、美食和服饰，关注心灵成长。  
因其独到的审美、细腻的文风，以及独具风格的色彩理论，成为时尚界的意见领袖。

## <<女人身体使用手册>>

### 书籍目录

#### 序言

千变万化的少女身体

小朵的生理卫生课 002

小朵的成人烦恼 009

小朵的后青春期 014

小朵探索女人的魅力之泉 018

青春女人的28天月经周期健康表

第1天 远离偏头痛 034

第2天 保持经期充足的睡眠 035

第3天 给自己的营养餐 036

第4天 蛋白质和粗粮让我放心享受 037

第5天 蜂蜜, 我的美容圣品 038

第6天 新陈代谢全速跑起来 039

第7天 睡前一杯美容红酒 040

第8天 舒适SPA时间 041

第9天 学会保养自己的皮肤 042

第10天 保护牙齿日 044

第11天 超美好的24小时 045

第12天 极致sexy 046

第13天 了解受孕与避孕 047

第14天 灵敏的嗅觉 048

第15天 大胃王再次来袭 049

第16天 我要减肥 050

第17天 排出积水真轻松 051

第18天 肠道很懒便便很烦 052

第19天 敏感细胞超丰富 053

第20天 搞定情绪化 054

第21天 战痘的秘方 055

第22天 我要能量 056

第23天 减压, 给自己的精神放个假 057

第24天 快来补充维生素B6 058

第25天 轻轻松松找回自己 059

第26天 “好朋友”在敲门 060

第27天 千万不要忘记日常补水 061

第28天 经期前最后一搏!

062

荷尔蒙, 女性美丽的秘密

身体里的荷尔蒙 064

荷尔蒙也有优缺点 066

女性荷尔蒙分泌周期表 068

刺激荷尔蒙分泌的小窍门 073

预防未老先衰的秘密 075

健康札记: 女性荷尔蒙独有的天赋 078

轻熟女人的新陈代谢

小朵解读新陈代谢 080

## <<女人身体使用手册>>

都是新陈代谢惹的祸？

082

小朵360度全方位UP新陈代谢 087

健康札记：不可思议的人体系统 107

准妈妈不可忽视的孕前课

造人计划第一步 110

怀孕测试及意外怀孕 115

预产期计算 118

准妈妈孕育生命的源泉 120

健康札记：xxy/xxx/xyy——神奇的基因 125

职场女性的健康课

职业女性的健康杀手 128

小朵要做职场“爱美丽” 136

健康札记：办公室运动——工作健康两不误 145

成熟女人的趣味调理计划

永远和老公“谈恋爱” 148

让自己的身心深呼吸 149

小朵的科学运动健身 154

健康札记：让自己分泌更多的“幸福激素” 156

乐活小主妇越吃越美的食谱

健康美食TOP10 158

山珍海味TOP10 160

美颜食品TOP10 162

瘦身食品TOP10 164

卵巢保养食品TOP10 166

女性禁忌食物TOP10 168

精力充沛的美人食谱 170

越吃越美美容食谱 175

瘦身美食TOP10 178

营养美人小吃 182

健康札记：“食”与“色”密不可分 185

细心主妇的居家急救手册

紧急情况大作战 188

家庭急救箱 198

日常起居应对秘籍 200

健康札记：日常生活中必不可少的药品 206

<<女人身体使用手册>>

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>