

<<女人28天生理周期保鲜术>>

图书基本信息

书名：<<女人28天生理周期保鲜术>>

13位ISBN编号：9787510823411

10位ISBN编号：7510823412

出版时间：2013-11

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28天生理周期保鲜术>>

### 内容概要

女人的生理周期一般为28天。

本书就像一本28天健康美丽进阶手册，突破了传统的健康书写法，用可爱的插图更直观地展示各种生理细节，贴心又自然，近似“八卦”Q图讲述我们难以启齿的女性健康的“婆妈”事情。

本书以时间轴为主线，将28天分为月经期、前安全期、排卵期、后安全期四大时期，针对不同时期身体状况讲解身体奥秘，告诉我们由内到外地保养，才能从内到外地散发魅力。

简单易学，贴心实用。

## <<女人28天生理周期保鲜术>>

### 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、美食和服饰等时尚生活，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28天生理周期保鲜术>>

### 书籍目录

Chapter 1 了解你的周期变化规律	
第一项：你的月经期固定吗？	2
第二项：你知道自己的排卵期吗？	4
第三项：你怎么计算安全期？	6
分析结果：属于你的28天周期表	8
Chapter 2 月经期：柔弱但不软弱	
经期的总体保养原则	10
不做玻璃人——经期的健康计划	10
让“好朋友”成为塑身帮手——经期的减肥计划	17
经期美丽不流逝——经期的美白计划	25
做一个有情调的经期淑女——经期养生计划	32
“每月那几天”不是“发狂日”	39
月经期保养进度表	46
Chapter 3 前安全期：放松但不松懈	
经后调养不可缺——前安全期的健康计划	48
丢掉包袱，丢掉肥肉——前安全期的减肥计划	56
补血养颜是关键——前安全期的美白计划	65
红酒、SPA全面疗养——前安全期的养生计划	73
保持匀速前进——前安全期的情绪调整计划	79
前安全期保养进度表	86
Chapter 4 排卵期：性感但不放纵	
排卵期的总体保养原则	88
避孕妇检是头等大事——排卵期的健康计划	88
小心变成大胃王——排卵期的减肥计划	98
排卵期的美容计划	109
内养外防做准备——排卵期的养生计划	123
越淡定越美丽——排卵期的情绪调整计划	135
排卵期保养进度表	144
Chapter 5 后安全期：敏感但不消沉	
后安全期的总体保养原则	146
做好“避痛”准备——排卵期的健康计划	146
补充能量不长肉——后安全期的减肥计划	158
与痘痘抗争到底——后安全期的护肤计划	168
营养核心是维生素B6——后安全期的养生计划	182
全面抵制暴躁情绪——排卵期的情绪调整计划	191
附表：女性28天身体各方面的明显变化	

<<女人28天生理周期保鲜术>>

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>