

<<走出现代女性时尚生活习惯的误区>>

图书基本信息

书名：<<走出现代女性时尚生活习惯的误区>>

13位ISBN编号：9787517100720

10位ISBN编号：7517100726

出版时间：2013-1

出版时间：刘晓聪、陈丽姿 中国言实出版社 (2013-01出版)

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>

<<走出现代女性时尚生活习惯的误区>>

内容概要

《走出现代女性时尚生活习惯的误区》从女性时尚饮食、日常起居、穿衣搭配、时尚化妆、运动健身、保健养生、时尚医疗、心理健康、孕产胎育九个方面，深入地分析了女性时尚生活中最容易走入的各种误区，以简洁、通俗的语言指出了误区带给我们的危害，并从科学客观的角度来指导女性如何科学、合理地对待时尚生活中的各种细节，克服掉不良生活习惯，让自己轻松地、尽快地走出这些误区。

<<走出现代女性时尚生活习惯的误区>>

作者简介

刘晓聪，女，出生于中医世家，1993年医学院毕业后在中国人民解放军部队医院从事医务工作，2001年转业后从事文化工作，已发表多篇文章。

她的作品，立足社会和人性的角度，针对女性在生活中容易遇到的问题和困扰，进行理性的分析和介绍，对女性恋爱、婚姻家庭、处世、美容和养生等多个方面有着独到的见解，对女性在工作和生活中把握自己、适应社会、排忧解难起到良好的指导作用。

陈丽姿，中国协和医科大学毕业，后留学法国，善养生更爱美，始终坚信，只有懒女人没有丑女人。在法国经历美容学校的学习培训之后，她决心把变美提升为一种技能，一门学问。

现在为欧莱雅集团、资生堂集团、宝洁集团、雅芳公司教授化妆培训课程。

<<走出现代女性时尚生活习惯的误区>>

书籍目录

第一章培养科学饮食习惯，走出时尚饮食误区 1. 海鲜鱼虾营养又减肥，多吃无妨 2. 早上喝牛奶，美容又健康 3. 多吃水果健康又苗条 4. 吃饭时不吃主食就不会发胖 5. 吃素食减肥又长寿 6. 减肥就是不吃肉不吃油 7. 各种食用油差别不大 8. 身体要健康，多喝茶多饮醋 9. 腌制食品加快女性衰老 10. 夜间加餐容易发胖 11. 若要身材好，晚餐要吃少 12. 所有的营养品对身体都有好处 13. 喝咖啡能快速瘦身 14. 所有含糖食品都不能多吃 15. 无糖食品就是不含糖 16. 补钙就是多喝骨头汤和晒太阳 17. 喝酒对身体有害无益 18. 多喝水一定对皮肤好 19. 肚子不饿就不需要吃饭 20. 全麦面包就是全麦食品 21. 喝维生素C果汁饮料补充维生素 22. 一次性或是消过毒的餐具就一定安全 23. 清晨不宜喝开水 24. 饭后一杯茶有助减肥 25. 爱吃零食是个坏习惯 26. 粗粮多吃有益身体健康 27. 煮饭时米淘得越干净越好 28. 炒菜必须盖锅盖才熟得快 29. 菠菜直接烹调后立刻食用 30. 菠菜豆腐，营养健骨 31. 吃芹菜时一定要掐去芹菜叶子 32. 食用豆制品越多越好 33. 吃饭时喜欢在桌子上垫一张报纸 34. 嘴里没完没了地嚼口香糖 35. 食物进牙缝，牙签来回蹦 36. 彩陶餐具为生活增添情调

第二章提高生活质量，走出日常起居习惯的误区 1. 睡觉前看一会儿书有助于催眠 2. 女人多睡觉是美容通用的法宝 3. 床垫越软越好，床上用品舒适就行 4. 烫水洗澡解乏，温水洗脸美容 5. 炒菜时有抽油烟机就万事大吉了 6. 空调病不会发生在自己身上 7. 微波炉辐射严重危害健康 8. 枕头高才有助睡眠和健康 9. 冬季夜晚尽量不要开窗户 10. 室内养花既美观又能净化空气 11. 春捂秋冻有助于身体健康 12. 冬季穿得厚才能保暖 13. 夏天用凉水洗脚有助于散热 14. 晚上洗头用吹风机吹干就可以了 15. 经期不要洗头，危害太多 16. 午间伏桌睡，下午有精神 17. 每晚必须睡够8小时才健康 18. 要想牙齿白，就用好牙膏 19. 牙刷用坏了才能换 20. 长期熬夜危害大，集中补觉保健康 21. 长时间使用同一种牌子的洗发水和牙膏 22. 只要不累就不需要休息 23. 手机不需要清洗 24. 地毯既美观又卫生 25. 空气清新剂健康卫生 26. 垃圾桶必须满了再倒掉 27. 卫生纸一定卫生 28. 泡吧、卡拉OK，城市生活的潮流表现 29. 网虫，站在现代化的最前沿 30. 十五个伤头发的习惯

第三章打造美丽优雅女性，走出时尚穿衣打扮误区 1. 塑身内衣，不费力就能拥有好身材 2. 女性穿文胸常犯的误区 3. 女性穿内裤不当的误区 4. 纠正女性穿牛仔褲的误区 5. 时尚女性对服饰搭配的九大误区 6. 女性日常穿衣容易犯的七大误区 7. 女人穿衣的五个致命误区 8. 身材较胖的女性夏季穿衣误区 9. 女性夏季穿衣搭配要走出六大误区 10. 女性要走出穿高跟鞋的误区 11. 职业女性穿衣误区

第四章化出最美的靓丽妆容，走出时尚化妆的误区 1. 女性必须谨记的十六大护肤误区 2. 外出社交常犯的八大雷人妆 3. 让女人纠结的七大错误妆容 4. 时尚女人化妆的十大禁忌 5. 女人必知的八个超丑化妆手法 6. 爱美女性必须避免的五大化妆误区 7. 让女人丢脸的四种老土化妆习惯 8. 网络美妆谣言的四大误区 9. 面膜使用的六大误区，护肤变成“毁”肤 10. 女性必须避免的二十个超级美容误区

第五章要美丽更要健康，走出时尚运动健身误区 1. 有氧运动就是氧气运动 2. 过分迷恋健身房运动 3. 用体力劳动代替体育锻炼 4. 女性不需要进行力量练习 5. 运动过程中不需要喝水 6. 做运动时选择的鞋子越舒适越好 7. 女性在健身房运动常见的误区 8. 女性健身运动要避免的不良习惯 9. 危害女性健康的七大健身误区 10. 在健身房锻炼需要注意的误区 11. 女性冬季健身需要避免的误区 12. 女性健身运动减肥的七大误区 13. 女性要谨记的十六个健身习惯误区

第六章生活重时尚更重健康，走出时尚保健养生误区 1. 补充维生素多多益善 2. 女性并不需要补肾 3. 女性夏季时尚养生要避免的误区 4. 女性秋季食疗补血的五大误区 5. 女性食疗补铁注意四大误区 6. 女性冬季养生要注意的饮食误区

第七章树立科学就医观，走出时尚医疗误区 1. 感冒后的治疗误区 2. 葡萄糖是一种营养品 3. 蚊虫叮咬，找花露水帮忙 4. 口腔溃疡就是上火了 5. 便秘就是大便干结 6. 扭伤之后贴膏药 7. 失眠不算病 8. 中成药服用的六种误区 9. 女性治疗痛经的五大误区 10. 女性白带异常的治疗误区 11. 女性对乳腺疾病的治疗误区 12. 女性治疗宫颈糜烂的误区 13. 女性治疗尖锐湿疣的常见误区 14. 女性不孕的治疗误区 15. 女性盆腔炎的治疗误区

第八章保持乐观的阳光心态，走出心理健康误区 1. 女性必须走出心理健康的四个误区 2. 时尚女性恋爱时必须改掉八大心理误区 3. 女性婚后必须提防的三大心理误区 4. 女性初涉职场时的四大心理误区 5. 导致女性事业失败的五个心理误区

第九章改变陈旧观念，走出孕产胎育的误区 1. 女性备孕时要注意的误区 2. 女性孕产期饮食营养的五大误区 3. 女性孕期保健的九大误区 4. 准妈妈要避免的几个胎教误区 5. 女性安胎保胎容易犯的误区 6. 女性对分娩生产的八大误区 7. 女性“坐月子”请月嫂的误区 8. 女性产后性爱及避孕的误区

<<走出现代女性时尚生活习惯的误区>>

编辑推荐

《走出现代女性时尚生活习惯的误区》从女性的时尚生活入手列举了女性在生活中最容易走入的各种误区，并从科学客观的角度来指导女性如何科学、合理地对待时尚生活中的各种细节，让她们轻松地走出这些误区，真正享受到健康、时尚的新生活！

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>