

<<跟身体谈恋爱>>

图书基本信息

书名：<<跟身体谈恋爱>>

13位ISBN编号：9787544828222

10位ISBN编号：7544828220

出版时间：2013-1

出版时间：接力出版社

作者：伊能静

页数：308

字数：163000

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>

## &lt;&lt;跟身体谈恋爱&gt;&gt;

## 前言

每一个女人在恋爱的时候，总是会细心温柔地呵护着自己所爱的人。提醒他要好好照顾身体，不要吃没营养的东西，少抽烟，熬夜伤身体。这些细心的叮咛，都是女人在爱时最柔情的表现。

可是，回到现实生活中，检视一下自己的生活，却会发现男朋友因为有自己的照顾，果然吃得好睡得好，然而自己却总是吃得匆忙，过得随便。

教主常常提醒各位美丽学同的女同学，要爱自己的身体就像谈恋爱一样无微不至，一样用心用情。只有你乖乖地付出大量的爱与关心给身体，身体才会感动得痛哭流涕发誓好好跟你一生一世，不给你添麻烦，还会尽力帮助你完成你要的体力、美丽还有永远青春健康。

当然就像恋爱的过程一样，要爱上自己的身体，对它毫不嫌弃，也是必须要有培养过程的哦！请大家乖乖参照教主细心叮咛的过程，好好和自己谈一场美丽的恋爱。

就像刚刚对爱情触电一样，我们会开始细细观察记忆对方的一切动作、语言，然后在心里回味分析他的外在与内涵。

而和身体恋爱的第一个步骤，当然是观察自己的身体的外表还有内在的健康度及饮食。

我的皮肤属于哪一种类型？

我脸七的小瑕疵有哪些？

身体多余的脂肪和赘肉集中在哪一个部分？

肠胃或呼吸道或是肝功能好不好？

我是不是吃东西很快、很不注意、很懒得讲究？

睡眠品质好吗？

体力是不是充沛？

我是不是一个开心乐观的人？

我有好好地洗澡吗？

我的身体到底缺乏什么？

我是不是真的很想变美丽？

现在站在一个大镜子前面，好好地观察自己的身体吧！

包括骨骼、脂肪、胸形、臀线、手部、足底。

再好好地靠近镜子从颈部的细纹到脸部的轮廓、紧致度、光泽度还有平整度，都要细心观察感受。

然后拿出笔来，记下自己希望改善的部分，让它变成一个美丽的笔记，贴在我们可以常常看见的冰箱上、洗手问镜子上或化妆桌镜子上，提醒自己这些渴望改变的部分，并且对它充满乐观的期待。

和恋人终于连上了线，在爱和被爱的我们几乎会反射性地去感受爱情的每一分每一秒。

就像对待我们的爱情般敏锐，我们也应该用感晴细腻地感受身体的需求。

你现在吃的食物，是身体需要还是脑子需要？

我们的脑部看到垃圾食物或味道浓厚的食物常常会无法克制，但是那并不是我们身体需要的。

我们的身体，需要的是健康清淡的饮食，因此平时满足身体大部分的需求，偶尔放纵一下让精神得到满足，这样的平衡，是很重要的哦。

可是如果我们大部分放纵，小部分注意，那就别怪我们的身体毛病一大堆，谁叫你给它的都不是它要的呢？

这就像爱情，你再好再美，却不是对方欣赏需求的对象，对方是绝对不可能爱上你的，所以感受我们身体的需求，给它需要的一切，它自然就会像被征服的恋人一样，好好地爱你一辈子！

教主常常嘲笑自己在恋爱的时候是奴隶型的女人，绝对的倒茶端水，任劳任怨，对方若要见我，我天涯海角都能飞奔而去，只要有爱。

在观察、感受完对方值得自己付出后，我们就会开始为爱付出一切。

身体也一样，当我们观察完自己身体的优缺点，感受完身体需要及不需要的部分后，我们也应该要好好地为我们的身体付出爱和耐心。

更何况爱情有时是一时的冲动，付出不一定会有回报，但是我们的身体却很“够意思”，付出绝对

## <<跟身体谈恋爱>>

有回报，而且一定跟随我们到终老。

这么忠减对待我们的身体，照理说我们应该要爱自己的身体比爱别人付出更多呢！

爱情的最后美好结局就是白色的婚礼啦，可是这也是爱情需要维护的开始。

谈恋爱谁不会？

但是要维护到地老天荒那就是一门超大的学问。

所以对身体短暂的照顾呵护，大概可爱的同学们在看这本书的时候，也许会有几天努力付出的过程，可是时间一长、一忙、一懒惰大概就会彻底放弃，而忘记了维护的重要。

所以养成长期习惯来爱我们的身体，让它成为生活的一部分，也是最重要的一环哦。

教主保证，当这一切成为习惯，不但不花费时间，并且还一点也不麻烦！

让我们可爱的姐姐妹妹们，好好地彼此鼓励，一起走向美丽的最高境界，美丽到老，优雅到老，性感到老。

加油！

加油！

加油！

爱上自己的身体，好好拥抱自己的身体，我们的身体也一定会以爱回报，绝对不会让你失望的！

姐妹们，要好好努力哦！

希望每一个看完这本书的人，都能变成闪闪发亮的美人儿！

## <<跟身体谈恋爱>>

### 内容概要

本书是有“美丽教主”之称的著名艺人伊能静筹划六年之久方才完成的一部内外兼修时尚宝典。在本书中，伊能静首度公开了300多种美颜、瘦身的独门私房美丽秘籍，强调对于女人而言，唯有身、心、灵内外兼修的正能量方可缔造永恒之美。

在伊能静看来，修身要丝丝入扣，悉心照拂——不忽略身体各个部分各种细节；在伊能静看来，养心要防患于未然，智慧保养——不遗漏任何外在也不忽略任何内在；在伊能静看来，净灵要安然冥想，屏息静思——不放过生命的每一丝感动每一丝欣慰，让灵魂被庄重地喂养。

本书图文并茂，配合内外兼修的美好理念，每一款提议都宛如叮咛，每一声建议都好似呵护：好好地和自己谈一场恋爱吧。而他它们都指向同一目的：让外在与内在汇合牵手，让形貌与心灵一并绽放，冻结岁月，永驻芳华。

## <<跟身体谈恋爱>>

### 作者简介

伊能静是华人娱乐圈的一个传奇人物。喜欢音乐的人说她是音乐中的精灵，喜欢戏剧的人称之为天生的名伶，追求美丽的人尊称她为“美丽教主”。

伊能静内外兼修，跨足主持、演艺、唱歌、写作等领域。作为畅销书作家，她曾荣登金石堂年度“国内十大畅销女作家”、诚品书店年度“文学类畅销书本土作家第一名”殊荣。她创作的《美丽教主之变脸天书》也曾创造黄金销量，至今仍是爱美女性案头必备的美丽宝典。

主持、演艺、唱歌、写作……一路走来，伊能静获取了更多的美丽心得，懂得美丽的修养、修炼需要内外兼顾，并将如此心得写入本书，希望于天下女人分享。

<<跟身体谈恋爱>>

书籍目录

序 和自己的身体谈恋爱

身

1 和身体相爱到老

2 泡出美人体质

3 给身体仿如恋人的爱抚

4 让爱人忍不住偷窥的胸口

5 为爱撑起柔情岁月

6 最私密的一生伴侣

7 渴望一辈子牵起的双手

8 为爱走遍天下的双足

9 柔亮发丝永恒爱恋

10 永远向阳的自己

心

11 永远是你纯纯的脸

12 敷出闪亮亮爱的表情

13 美丽的眼睛会说话

14 放电的眼眸

15 令人想亲吻的双唇

16 洁白贝齿成就无敌笑容

17 能仰望恋人的颈部

18 美丽只为你绽放

灵

19 灵魂的香气

20 内外在合一的穿衣魔术

21 回到内在的自己

22 听见内在的声音

23 阅读是灵魂的食粮

后记

## &lt;&lt;跟身体谈恋爱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：很多人都认为泡澡不环保浪费水，但是我不这么认为。

因为我们在冬天用淋浴的时候，常常会为了把身体冲热而用了过多的水。

但泡澡却可以控制使用的水量，洗澡水存下来还可以冲马桶。

所以对我来说，泡澡反而是最环保的方式。

当然千万不要一下就放一大缸水。

最好的方法是测量好水温后，水量能泡在身体的腹部以上就足够。

等泡进去后，再慢慢加水调节温度。

泡澡时还可以用一条更热的毛巾搭在肩上，洗头时搭上一条热毛巾在头上，让身体温热排汗，排出一天的毒素，还可以瘦身，帮助代谢。

测量好水温放水，水只放到腹部，加入喜欢的沐浴用品。

刚放水时水温最好不要太高，否则一泡到水里体温升高太快，会增加心脏负担。

也会因为皮肤表面温度高，还没真正温暖到体内，就已经受不了了。

好多人泡澡时泡一下感觉好热，起身出来吹一点点风又觉得好凉，就是因为肌肤根本没有深层温热。

最好的方法是一边泡一边加热水，这样温度逐步增加，才能真的让肌肤底层升温，如此才能泡得久，让水压真正帮助身心减压，所以水的温度一定要渐进式地增加。

而且太热的水温对皮肤不好，所以水温一定要适当。

买个浴室温度计量水温，让水温在四十摄氏度左右最好。

记住，水温太高可能会增加心脏负担，泡完澡反而会睡不着。

浸泡时水位不要高过心脏，避免心跳速度太‘陕’，增加心脏负担。

如果身上擦了防晒油时，沐浴就必须在第一道程序。

让沐浴乳充分起泡沫，然后温柔地洗净身体。

但我通常习‘惯’在清洁身体前先洗头。

一方面不希望洗护发用品冲洗时残留在身上，另一方面又可以延长护发的时间。

因为我几乎天天洗头，所以我只使用一次洗发乳，然后就抹上护发素、戴上护发帽，再用热毛巾滴一两滴精油后包住护发帽加温，因为护发精油需要时间吸收，所以把它放在泡澡五分钟后的第一个步骤，然后再利用去角质或按摩的时间，让头发可以吸收养分，一点也不浪费时间，头发也有时间好好吸收产品养分。

抹上护发精油之后，用热毛巾包好头发，再用有远红外线功能的浴帽罩上，就是超棒的DIY护发。

只要护发产品用得适当，长期下来，效果一点也不输美容院护发。

将擦上护发精油的头发用热毛巾、浴帽包好以后，就开始为身体去角质工作。

身体的角质大概每三星期去一次就可以了，太频繁对皮肤反而不好。

也不要以为颗粒越大的产品越能去除多余角质，毕竟我们的皮肤都很细致，太用力或太粗糙的颗粒还是会对皮肤造成伤害。

还有人直接拿盐搓，那样会太刺激反而不好哦。

如果要用盐搓，记得要加入泡沫细致的沐浴乳一起揉搓，才不会刺激肌肤。

将去角质霜倒在手掌上加水微微溶解，用小圆圈状慢慢揉搓一直到颈部，加强脚后跟、膝盖、手肘、大腿Y字内侧还有颈后，这些角质比较肥厚、肌肤容易暗沉部位的揉搓。

脸部去角质也可以在此时一起做，因为蒸汽让毛细孔充分张开，能清洁得更彻底。

去完角质后，泡入水中，此时可以慢慢增加热水的温度，并且为自己红红出汗的脸用按摩油简单按摩，帮助皮肤清洁，更好地吸收面膜的营养，做好面膜打底的前奏。

让脸部肌肤可以在毛细孔张开时更容易吸收按摩油及面膜的精华。

毛孔张开后又经过去角质的清洁，此时肌肤是最棒的吸收状态。

建议敷膏状面膜，敷上厚厚一层，轻轻按摩帮助吸收。

如果流很多汗，可以准备冰毛巾让脸部先降温再敷，肌肤很快又会回温，但面膜就不会被汗冲走。

眼唇的部分也可以用专用的眼唇膜，记得敷薄薄的一层就可以了，免得脸上的汗把厚厚的面膜都冲走

<<跟身体谈恋爱>>

。敷好脸后我会在手上滴上熏衣草精油凑近口鼻深呼吸，然后打开音乐闭上眼睛彻底放松。



## <<跟身体谈恋爱>>

### 后记

一本美容书写了四年，当审阅样书出现时，心里真是满满的感动与爱。

书里多是国外的产品，主要是担心内地的厂商，很容易将书中的推荐变成他们的广告，所以介绍的产品多是国外的，是担心广告化。

书中的每一样产品，我都使用了很长的时间，推荐给大家更有说服力。

不过，我更希望的不是亲爱的你们去买同样的产品，反而是希望你们能研究它的配方成分，然后去寻找自己方便购买和适合的保养成分。

所以并不是我推荐的就是最好的，因为最好的保养品永远是最适合你的来决定。

而且我们也只有把身、心、灵都照顾好，才能活出真正的美丽，并且持久永恒。

爱你自己，别人才会爱你。

拥有最美好的正能量，才能吸引一切美好的事物到你身边。

在一生为爱付出的同时，记得：要和自己的身体谈恋爱。

伊能静 2012年冬

<<跟身体谈恋爱>>

媒体关注与评论

不再拘泥于护肤、保养、打扮这些事，更多的是关于心与灵的完美建设。

——日系美容大刊《秀·美的BITEKI》 提升“心灵”之爱的高品质使用生活书，话题性和实用性兼备。

——《中国新闻出版报》 非常实用，对美，对生命，又有了新的认识。

——时尚杂志资深编辑

<<跟身体谈恋爱>>

编辑推荐

《跟身体谈恋爱:正能量让你变瘦变美变年轻》图文并茂，配合内外兼修的美好理念，每一款提议都宛如叮咛，每一声建议都好似呵护：好好地和自己谈一场恋爱吧。而他它们都指向同一目的：让外在与内在汇合牵手，让形貌与心灵一并绽放，冻结岁月，永驻芳华。

<<跟身体谈恋爱>>

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>