

<<触手可及的健康>>

图书基本信息

书名：<<触手可及的健康>>

13位ISBN编号：9787564029234

10位ISBN编号：7564029234

出版时间：2009-12

出版时间：北京理工大学出版社

作者：美雅小仙 绘

页数：163

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>

## <<触手可及的健康>>

### 前言

有人说：二十几岁，决定女人的一生。

然而，决定我们一生的，又岂止二十几岁！

奥斯卡红地毯上光彩固然并非人人都能拥有，上有太多的时尚，我们来不及追赶，却有太多的健康，被我们无情地抛在身后。

打拼在职场的你，经历了千辛万苦，期待着回家的路。

亚健康却如影随形，一路不离不弃。

如何让自己的笑容发自内心？

如何活得更加自信和潇洒？

答案——就在眼前。

时尚的自我，健康的人生，是每个人都应该拥有的幸福和快乐。

不要因为黑眼圈而烦恼，不必盲目迷信化妆品的神奇功效，做一个时尚的职场丽人，创造属于自己的时尚和健康，从今天起，享受生活，面朝大海，春暖花开。

## <<触手可及的健康>>

### 内容概要

当你的胃发出疼痛的信号时，你是否还在不管不顾继续你的饕餮大餐？  
当你的皮肤上出现一片片的痘痘时，你是否会想到是正在穿着的衣服出了状况？  
当你在床上翻来覆去夜不能寐时，你是否会察觉是不规律的生活作息影响了你？  
健康从来不是一门可以单独抽离出来的学问，它与你的衣食住行息息相关。  
不良的生活习惯会造成身体不适，而健康的身体则需要长期的细心调养。  
安静听，你的身体在对你的生活方式做评价呢。

<<触手可及的健康>>

作者简介

美雅小仙，曾任某时尚杂志资深编辑，崇尚自然健康的生活方式，希望此书给疲惫的都市人带来一丝新鲜的空气。

## <<触手可及的健康>>

### 书籍目录

第一章 告别亚健康 我亚健康了吗 爱眼新主张 我的胃 她们为何伤痕累累第二章 时尚并健康着  
我时尚我健康 创造自己的时尚 加班也健康 出差心情第三章 时尚办公室 绿色办公环境 远离  
辐射 远离空调病 忙里偷闲做什么第四章 时尚健身 瘦身瑜伽 甩掉“游泳圈” 坚持！  
坚持！  
健康长“瘦”第五章 时尚养生法 健康美美容 挑战化妆品 吃好“应酬饭” 颈椎的烦恼第六章  
时尚家居 镜子的魔力 宠物时代 浪漫不浪费 看“花”眼第七章 时尚健康丽人 打耳洞风波 穿  
对高跟鞋 香水有毒 秀发更出众第八章 时尚生活我做主 微笑法则 宅女人生 时尚生活我做主

## <<触手可及的健康>>

### 编辑推荐

《触手可及的健康》绘出生活百态尽显都市风采 时尚的生活，健康的人生 用快乐放心情  
绘出与众不同的时尚生活 想笑就笑，鱼尾纹全部消失；爱吃就吃，小肚腩自动隐藏！

时尚，健康，一个都不能少！

健康的画笔 握在自己的手上 不同的心情 绘出的生活截然不同 换一种色彩 你  
会发现 健康，原来触手可及。

<<触手可及的健康>>

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>