

《女性无毒养生小百科》

图书基本信息

书名：《女性无毒养生小百科》

13位ISBN编号：9787506446211

10位ISBN编号：7506446219

出版时间：2007-12

出版社：中国纺织出版社

作者：木子

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《女性无毒养生小百科》

内容概要

本书教你如何从外在修护、饮食的科学及进补、日常生活习惯的改变、运动健身方法等方面全方位地进行排毒养生。

《女性无毒养生小百科》

书籍目录

第一章 女性皮肤排毒养生之道——清除肌肤美丽障碍 1. 消退眼部浮肿 2. 去除黑眼圈 3. 敏感皮肤的应对措施 4. 防晒小招数 5. 防治“计算机皮肤” 6. 皮肤小毛病的护理 7. 对抗皮肤衰老 8. 及时应对皮肤警讯 9. 巧妙避开美容误区 10. 正确的洗脸方法 11. 错爱肌肤的几宗罪 12. 肌肤的正确保养方法 13. 整容的禁忌 14. 自己动手美容的方法 15. 皮肤的夜间护理 16. 小心变黑脸 17. 有效洁肤法 18. 运动美容术

第二章 女性躯体排毒养生之道 1. 头发的护理 2. 美眼方略 3. 护养双唇 4. 打造“玉人齿”……

第三章 女性生理养生之道——赶走生理上的健康隐患

第四章 女性“性福”保健养生之道——营造和谐的“性”福

第五章 女性心理保健养生之道——塑造健康的心理

第六章 女性饮食排毒养生之道——营养饮食排毒养生

第七章 女性日常排毒养生之道——改善日常不良习惯

《女性无毒养生小百科》

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：www.tushu111.com