

《后青春期完全攻略》

图书基本信息

书名：《后青春期完全攻略》

13位ISBN编号：9787504846372

10位ISBN编号：7504846376

出版时间：2005-02-01

出版社：农村读物出版社

作者：刘莹

页数：274

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

《后青春期完全攻略》

内容概要

《后青春期完全攻略》介绍了后青春期的保健知识，共分为三部分“宠爱：后青春期的成熟肌肤”、“呵护：后青春期的健康特区”、“雕塑：后青春期的优雅身材”。

《后青春期完全攻略》

书籍目录

第一部分 宠爱：后青春期的成熟肌肤 你是后青春期女子吗？ 测试：你肌肤正处在“后青春期”吗？ 后青春女子的第一个劫数——眼部问题 让你尴尬的下眼袋与眼浮肿 倍显老态的鱼尾纹 恼人的眼部油脂粒 经常出现的熊猫眼 后青春女子的眼霜选择 DIY护理后青春双眸 眼部按摩留住青春 日渐流失的肌肤弹性 弹性决定你的肌肤状态 肌肤弹力测试 肌肤松弛的真相 对抗后青春的肌肤松弛 不做天生“油”物 测测你的肌肤出油几率到底有多高？ 肌肤出油的七大罪状 清爽无油的美丽方案 控制油腻的必备道具 清爽无油DIY 拒绝后青春期的敏感 测试你的肌肤敏感度 你是哪种敏感美人？ 给后青春女子的敏感忠告 TIPS：警惕这些化妆品成分 让粗大毛孔从此隐形 告别暗沉的肤色 不请自来的各种斑点 青春不在的“青春痘” 给后青春的肌肤减减压 毒素，让女人失去美貌的幽灵 紧急纠错，让肌肤散发成熟光彩

第二部分 呵护：后青春期的健康特区 需要呵护的女性特区 荷尔蒙，女性健康不老的金钥匙 后青春女子容易患上的妇科疾病 宫颈抹片：后青春女性健康守护神 告别9种亚健康，给后青春期女性解压 特殊时期的健康通行证 避孕：一项艰巨而意义重大的工程

第三部分 雕塑：后青春期的优雅身材 后青春期女性的体型特征 后青春女子五大肥胖症侯群 当后青春期体重突然增加或减轻时 新陈代谢成就减肥神话 走出致胖的饮食误区 生理期减肥加速度 为后青春女性度身定做的塑形运动

《后青春期完全攻略》

媒体关注与评论

书评一本全世界大于25岁女性必读的书，一本让30岁的女人也如花盛放的书，一本足以改变你后半生，赋予你健康、美丽与青春的爱之书。

《后青春期完全攻略》

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