

《魔法不老美人》

图书基本信息

书名：《魔法不老美人》

13位ISBN编号：9787538155419

10位ISBN编号：7538155414

出版时间：2008-9

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：胜田小百合

页数：143

译者：曹佳俊

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

《魔法不老美人》

前言

前言让我们现在就成为可爱的“不老美人”吧！我的职业是脊椎按摩师。我的使命是每天帮助患者矫正脊柱，调节自主神经，使大家的自然康复力百分之百地发挥。但是，实际上我还有另一个身份。那就是“不老美女”。39岁的我是一个2岁小孩的母亲，面临即将到来的不惑之年，我仍然信心百倍，微笑着迎接挑战。成为脊椎按摩师之前，我的经历有点特殊，我毕业于美术大学的油画系。上学时我参加了剧团，虽然毕业后在设计事务所工作，但我一直没有间断剧团的活动。之后，我离开了设计事务所，专注于

《魔法不老美人》

内容概要

《魔法不老美人》现代的人们为重返青春采取了很多的措施，有的去整形，有的去注射药物……这些手段使人从外表上看确实变的年轻了，但是并不是真正的年轻。

《魔法不老美人》

作者简介

生于1968年。是盐川学院脊椎按摩研究所的第26届毕业学员。获得了日本芳香协会一级资格认证。是日本整体医学协会专业会员。从食物、皮肤护理、训练等方面入手钻研了防止女性衰老的方法。独立研究了芳香疗法应用于健康美容的特别治疗。另著有《打造不会衰老的魔女》。

书籍目录

前言 让我们现在就成为“不老魔女”吧！

第1章 矫正骨骼姿势重返年轻

抗老化的基础是美骨！

通过背部锻炼来提升脸部轮廓

不老美人都有一张对称的脸

预防、改善额头的皱纹

紧致上眼睑，让眼睛变得水灵

提升脸部轮廓

使左右脸的宽度均匀一致

颈部是最能体现女性年龄的部位

促进颈部血液循环操

颈部淋巴和甲状腺按摩法

有效治疗腿部浮肿的美腿操

4套美腿操

摆脱O型腿

消除腿部浮肿

锻炼脚掌力

疏通淋巴

有效改善扁臀股的紧臀操

股关节收紧操

股关节柔软操

股关节柔软操

股关节柔软操

让您更漂亮的提臀操

唤醒全身细胞的西藏古传健体操

第2章 锻炼脸部

通过锻炼脸部肌肉战胜引力

6套脸部训练操

紧致上眼睑与祛除额头皱纹

改善下眼睑皮肤松弛

擦掉法令线

改善脸部松弛

解决双下巴的问题

祛除颈部皱纹

念“a,i,u,e,o”让您变美人脸

我锻炼脸部肌肉时爱用的三大法宝！

专栏 低体温 真恐怖！

第3章 正确的化妆品与护肤

选择化妆品的关键：细辨其成分

保护皮肤上的良性细菌

保护肌肤内良性细菌的洗脸方法

唤醒肌肤的推油按摩法

抗老化的按摩油、精油

抗老化沐浴法

通过保护头皮来防止脸部松弛

山茶油头皮按摩法

黑眼圈使人显老

毛孔攻坚战
光老化和斑点
战胜浮肿
消除脸部浮肿的简单按摩操
专栏 面包、面食、乳脂伊甸园
第4章 重返年轻的食谱
迷迭香大马哈鱼
醋拌海藻根、山芋和秋葵
魔芋炖冻豆腐
沙拉
豆乳冻
卷心菜酶汁
胡萝卜陈醋果汁
草莓米酒
抗老化饮料
专栏 与微波炉说再见
第5章 能使人重返年轻的食材
抗老化的基本主食
细胞膜的原料！最基本的油
抗老化调味料
可以吃的美容液食材
抗老化的基本吃法
专栏 染发危害多！
第6章 战胜荷尔蒙的不断减少问题
最后的敌人！战胜激素的减少
保持甲状腺的健康
生长激素是这样产生的
促进生长激素分泌的体操
心理抗老化
后记

《魔法不老美人》

章节摘录

插图：

《魔法不老美人》

编辑推荐

《魔法不老美人》作者追求的重返青春是身心共通的也就是"自然的重返青春"。它以健康而具有活力的美为目标，不仅使人从外表上看上去年轻美丽，而且免疫力也会提高，使人从根本上再现自己美丽的青春。如果掌握了作者在书中所讲的保持青春的魔法，您的身体就会从细胞开始重返曾经的青春亮丽。作者所总结出的这套魔法以"打造健康完美的骨骼"、"使用正确的化妆品"、"掌握健康的饮食"为全攻略使您在三个月以后完成一个华丽的大变身！

《魔法不老美人》

精彩短评

- 1、养骨纠正姿势，美容食材，运动.....其实也就老生常谈，对于我来说并不合适也不实际。
- 2、内容很不错的。方法也很好。尤其是藏式运动的那篇，很实用。减腹部的肥肉很有效果！
- 3、还不错，只是作者是日本人，介绍的一些健康饮食用食材，没地儿找。
- 4、整体还不错，稍微有点简单
- 5、送的填色册很精美，谢谢！
- 6、没有很稀有的材料，也不需要很复杂的过程。只是在日常生活中多关心自己一点，很容易上手。试过了其中的精油按摩和淋巴排毒按摩，感觉很舒服。那些类似瑜伽的动作，矫正脊椎。感受下，很容易也MS心情舒畅很多。美丽本来就是一点一滴的积累，平和心态下的点滴滋润，美好就离自己不远了。
- 7、与市面上类似的书籍差不多，大同小异^^
- 8、很不错的书 教人怎么抗衰老
- 9、上面写的太简单，作用也不是太大
- 10、以前看过一半，觉得很好，想买一直没货呢~
- 11、这个系列的三本书都买了，虽然书小，可都是比较实用的，很好！
- 12、我是因为面部渐渐显出衰老的原因，很紧张，就去买了一堆这类的书，很高兴都还没让我失望！倒是学到不少东西，其中这本书让我对人的成长（骨骼，肌肉，皮肤）了解的比较透彻！很管用，真的！！！买了就不后悔，我们寝室的都还在传着看说很不错
- 13、里面有些保养方法还是比较实用的~~
- 14、能够让我看完的是里面的各部位按摩运动方法，边看边坐，有点感觉
- 15、书中的方法简单易行，根据它所介绍的让皮肤变得很年轻，光泽，相当实用的一本书
- 16、自然的重返青春，这个挺吸引人的，什么时候到货呀？
- 17、书籍设计得有点俗，不过内容不错，有价值.现在的女性几乎全军覆没在化妆品的恶性循环式的陷阱里。好书，刚好现在真正的派上用场了
- 18、不错，实用性很强，作者教了我们如何变得更健康，更年轻。全身上下能做的体操都有教
- 19、按摩、锻炼+保养，还挺有效果，继续。。。
- 20、虽然书比较薄，但是里面的内容很好，作者本身就是个不老美人
- 21、刚拿到书，我以为和以前买的类似美容书差不多呢！后来仔细一看，真爱不释手，和发现了新大陆一样，觉得超值！作者是个日本家庭主妇，但是却有着很好的生活习惯，她把自己美容、健身、饮食里的精髓都奉献的出来，通过自身的良好健康向人们证明了她的美丽习惯如此神奇有效！冲着价格买了也超值！

《魔法不老美人》

精彩书评

1、很简单，好操作。不过是用精油时多几步按摩的动作，顺便淋巴排毒也做一下。类似瑜伽的动作，在没时间练瑜伽的时候挑选做下，不费时间。不管效果是否想书中说的那样神奇，怀揣宝贝自己的想法，点滴中滋润着，总是好的。

《魔法不老美人》

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