

《乳房关爱书》

图书基本信息

书名：《乳房关爱书》

13位ISBN编号：9787121256819

出版时间：2015-3-1

作者：Wacoal 美丽顾问团

页数：191

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

《乳房关爱书》

内容概要

编辑推荐

关爱乳房就是关爱美丽与健康，爱自己从爱身体开始。本书从乳腺健康知识到内衣选穿、体型塑造到健康积极的生活方式，均为每个爱护自己的女性朋友奉献了精致科学的美丽读本。

内容提要

这本书用优美的文字描述了乳房健康的重要性；从权威的角度阐述了乳房保健的各种知识；以通俗的语言介绍了乳房自我保护的具体方法；以专业的指导介绍如何通过选择和穿戴内衣创造更加美丽的你。同时，本书还介绍了怎样通过运动和饮食的方法来保护乳房的知识。本书图文并茂、可读性可视性俱佳，可以说是一本适合广大女性阅读的小百科。阅读这本书将使女人拥有更加健康的乳房、阅读这本书将使女人一生更加美丽。当然，它也同样适合关心女性健康的先生们阅读。

《乳房关爱书》

作者简介

通过多年的女性和内衣研究，Wacoal美丽顾问团不仅拥有专业的内衣知识，对女性健康的资讯、风尚流行讯息也了若指掌，为您提供合心适体的内衣建议，详细向您建议正确的尺寸、穿戴、保养方法等，让你感受到切实的关爱。

书籍目录

PART 1 女人为美丽而生，爱自己从爱身体开始

一、乳房好，女人才好

1. 让乳房美丽一辈子——乳腺

健康是一辈子的事

2. 女人的关键时期千万别忽

视——孕期 / 哺乳期 / 经期 / 闭经期

呵护

二、乳腺生病别害怕

1. 常见的乳腺疾病要知道

2. 减少乳腺疾病有措施

3. 定期检查太重要！——检查

与自我排查

4. 愉快的丰胸运动

5. 健康饮食的绝妙

6. 好心情是好身体的源泉

三、乳房美丽的健康私语

1. 内衣与乳房健康

2. 健身与丰胸

3. 义乳的贴心关爱

四、优雅过人生

1. 塑造挺秀曲线美

2. 人到中年加倍呵护

3. 为女儿的美丽创造条件

Part 2 展现身体的天然之美——体型的黄金比例

一、塑造你的“黄金比例”

二、年龄、环境、心态——

简单而长久保持健康体型三要素

三、用内衣来改善体型

PART 3 内衣必修课——由内而外创造你的美

一、关心你的身材

1. 你知道你的胸型吗？

2. 清楚自己的内衣尺码

3. 寻找你的“美丽密码”

二、内衣必修课

1. 好内衣的标准

2. 如此多的种类，你该如何

选择——文胸的分类与选择

3. 内裤的分类与选择

4. 内衣的其他品类

三、内衣的穿、护之道

1. 你可能还不会穿内衣

2. 细致呵护你的内衣——洗

涤 / 收纳 / 存放 / 保养

3. 拒绝“过期文胸”

四、挑选对你的专属内衣

1. 选内衣的关键（购买小贴士）

2. 内衣盲点大扫除

五、内外衣搭配——发现全新的自己

Part 4 活出明日之美

一、积极美丽的生活方式

1. 红色食物光荣榜

2. “黑色通缉令”

二、公益关爱活动

1. 华歌尔的粉红关爱之旅

2. 粉红丝带日常

三、Remamma的特殊关爱

1. 义乳的贴心关爱

2. 华歌尔的丽曼关爱服务

《乳房关爱书》

精彩短评

- 1、作为女性，我觉得读这本书是非常有必要的，从小事做起，关爱生活，关爱健康，爱护自己
- 2、把平时周知的乳房护理常识和内衣选购技巧整合起来了。
- 3、 2

《乳房关爱书》

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