

# 《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](http://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](http://www.tushu111.com)