

《魅力密码》

图书基本信息

书名：《魅力密码》

13位ISBN编号：9787205057015

10位ISBN编号：7205057019

出版时间：2004-5

出版社：陈明真 辽宁人民出版社,辽宁音像出版社 (2004-05出版)

作者：陈明真

页数：140

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

《魅力密码》

内容概要

《魅力密码》以图文并茂的形式，介绍保持体型的健康饮食、运动知识、生活习惯，放松身心的芳香、音乐疗法，并提供消灭便秘、黑眼圈等美丽敌人的技法等。美丽优雅的魅力密码，即将在大众面前解开，找出扼杀美丽的问题，锁定目标一举扫除，让沉寂已久的年轻容颜，再度展现最美的一面。

《魅力密码》

书籍目录

密码一 保持窈窕身段1.越吃越窈窕2.减肥食谱3.有氧运动4.简单的15分钟运动5.养成良好的生活习惯，培养窈窕身段6.知己知彼百战百胜7.窈窕小叮咛
密码二 跟美丽公敌Say No1.美丽公敌第一号——宿便2.美丽公敌第二号——青春痘3.美丽公敌第三号——黑眼圈4.美丽公敌第四号——细纹5.对美丽友邦say yes
密码三 放轻松-身心皆美1.舒缓你的精神，放慢脚步2.解开明真身心皆美的密码——芳香疗法3.解开明真身心皆美的密码——聆听音乐4.解开明真身心皆美的密码——旅行与阅读

《魅力密码》

章节摘录

版权页：插图：我的朋友Amy，产后暴增15公斤，服用了泰国进口的不明减肥药，一个月内瘦了七八公斤，3个月就回复了她产前的曼妙身段。Amy那时候还向我推荐这个“神奇减肥药”，我有一个朋友是药剂9币，我向她询问可听过这种减肥药？她只告诉我：“你用大脑想一想，有可能有这种神奇的药只被泰国人发现，而各大药厂还不赶着跟他们签约买专利的吗？”我想也对，不敢轻易尝试。Amy服药期间觉得自己精神总是很兴奋，不觉得饿，也不太想睡，之后才从新闻报道中知道，原来药中含有微量的安非他命，吓得她再也不敢胡乱吃减肥药了。更气人的是，不久之后，她又胖了。另一个朋友阿珍，则是在谈恋爱时为了瘦身，也吃了同样的减肥药。恋爱的魔力加上减肥药的功效，原本圆滚身材的她，一个月也瘦了5公斤，之后她一直断断续续地服药，5个月后她结婚了。为了准备怀孕才停了药，结果就开始发胖，比还没有吃药前更胖，她老公一直笑说：“原来，我是在你一辈子最瘦的时候认识你啊！”但为了阿珍的健康，她老公也不许她再吃来路不明的药了。坊间有许多来路不明的快速减肥药、减肥茶，不仅成分标示不明，也极有可能会毁了你的健康，千万不要轻易尝试。如果你真的想用减肥药来瘦身，目前全球有几项通过人体临床试验的减肥药，是比较受医师认可的，但也不可以胡乱买来吃，一定要去医院看门诊，寻求医药人员的专业建议。

《魅力密码》

编辑推荐

《魅力密码》编辑推荐：如何成为一位美丽窈窕女，让陈明真为您解开魅力的密码，美丽再也不是问题。

《魅力密码》

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