

《美人腦》

图书基本信息

书名：《美人腦》

13位ISBN编号：9789862132500

10位ISBN编号：9862132507

出版时间：2011-4-21

出版社：茵山外出版

作者：霜田里繪

页数：230

译者：詹慕如

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

《美人腦》

內容概要

「變得更美」、「永遠美麗」，是所有女性的共同心願。

「歲月是美容的大敵」幾乎沒有人懷疑；事實上，如果只追求表面的美麗，「女人的青春」確實很短暫。不過，若是擁有「美人腦」，便能超越歲月，甚至不斷提升；三十歲比二十歲還耐看、四十歲比三十歲更添氣質、五十歲仍然充滿迷人風采。

從腦袋開始變美麗，這就是「美人腦」的意義。

美人腦雖然不是一天造成的，但不管幾歲都可以開始。

「美人腦」分為「身體腦」和「心靈腦」兩部分。

「身體腦」運作良好，荷爾蒙分泌正常，肌膚自然彈潤光滑；

「心靈腦」運作良好，情緒穩定愉快，又能回頭促進荷爾蒙分泌。

至於養成美人腦的基本方法，不在於昂貴的保養品或化妝品，而是高品質的「睡眠」、「飲食」、「運動」。

睡眠時分泌的成長荷爾蒙有如「美肌元素」，能修復肌膚因疲勞、壓力或日照而流失的水分；

營養均衡的彩虹飲食，補腦、健身又養顏美容；

運動帶來苗條身材，也能帶來好心情，不美也難。

作者在書中設計了四十項「鍛鍊美人腦」練習，包括「身體」和「心靈」兩部分。

心靈的美和身體的美一樣重要，且心靈的美會使外表的美更具魅力。

適度的慾望帶來心靈的滿足、以「心靈抽屜」收納負面情緒、每天都要找出「感動」和「感謝」之事、勇於嘗試新事物、在戀愛中成長、培養抗壓性……這些「美心祕方」，使你成為「深度美人」，不管幾歲都漂亮！

作者簡介

美女名醫 霜田里繪 Satoe Shimoda

生於神奈川縣橫濱市，擁有醫學博士學位，為日本神經學會及內科學會認定醫師。在抗齡領域亦有專精，為日本抗齡醫學會及美國抗齡醫學會（A4M）認定專科醫師。除了與腦相關的疾病，亦接受有關肌膚保養以及美容塑身的專業諮詢。

書籍目錄

前言

一 什麼是美人腦？

- 1 美人腦是什麼樣的腦？
- 2 擁有美人腦的女性是什麼樣子？
- 3 美人腦評量測驗

二 美人腦是由什麼所形成的？

- 1 了解自己的腦
- 2 「身體腦」和「心靈腦」
- 3 美人腦的成分

三 打造美人腦的四十項練習——身體篇

【基本功】

練習 1 三大美麗絕招：睡眠、運動、飲食

練習 2 避免飲酒和抽菸

【睡眠】

練習 3 「美容覺」是真的！

練習 4 營造舒眠環境

練習 5 早睡早起更美麗

【運動】

練習 6 重量訓練、有氧運動、伸展體操

練習 7 別寵壞自律神經

練習 8 慢速訓練

練習 9 從散步開始

練習 10 有氧運動的重點

練習 11 伸展體操

練習 12 按摩你的美人腦

【飲食】

練習 13 「八分飽」剛剛好

練習 14 大量蔬果保美麗

練習 15 多喝水

練習 16 多吃魚、少吃肉

練習 17 彩虹飲食

練習 18 美人料理

練習 19 少吃甜食

練習 20 健康輔助食品

*肥胖會遺傳？

四 打造美人腦的四十項練習 心靈篇

【替自己打氣】

練習 21 偶爾貪心一點

練習 22 善用女人味

練習 23 不要著急

練習 24 接納現狀

練習 25 不只是「買東西」，也要「花錢」

練習 26 坦率自然地說出「謝謝」和「對不起」

練習 27 慎選益友

練習 28 三年後的履歷表

【不要被問題或壓力輕易打敗】

練習 29 不要被他人的話語左右

練習 30 不需要承受無謂的壓力

練習 31 準備大量心靈抽屜

練習 32 享受回憶

練習 33 心靈筆記

【多巴胺，多美麗】

練習 34 談戀愛，更美麗

練習 35 不管幾歲，都不放棄當女人

練習 36 增加笑的時間

練習 37 每天至少找出一件感動的事

練習 38 積極嘗試初體驗

練習 39 運動是最好的止痛劑

練習 40 大腦也要關機

*閱讀培養美人腦

五 她就是這樣擁有美人腦的

案例 1 留美小姐（三十三歲、祕書）

案例 2 繪里小姐（二十九歲、上班族）

案例 3 優子小姐（四十一歲、經理人）

*擁有美人腦有助於戀愛順利？

結語

章节试读

1、《美人腦》的笔记-第1页

虽说还是那一套大俗理，读读还是神清气爽，有些事做着太难，但还是要不停提醒自己往这个方向努力！

睡眠每一个半小时为一个周期（藉此设定闹钟和生物钟时间）

早睡早起，晚12点前入睡

本人每日摄入卡路里数量： $1.6 * 22 * (25 - 30) = 1408 - 1689$ 卡

抗氧化力高的食品=色彩丰富的食品

多喝白开水，一天至少1500cc

彩虹饮食：

红：西红柿、红酒（抗氧化），草莓（维C）

橙：南瓜、橙子、胡萝卜（维A）

黄：柠檬、香蕉、芒果、木瓜

绿：菠菜、花菜、绿茶（抗氧化）

青/蓝：李子、葡萄

紫：茄子、紫包菜

运动是最好的疗伤偏方

发挥女性的语言天赋

不要着急

接纳现状

投资与花精力在无形的东西上（阅读、旅行）

常怀感激之心

不被他人的话语左右

尝试去选择朋友

准备大量的心灵抽屉（学会暂时放下，学会转移注意力比如看书）

写日记

《美人腦》

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