

《法國女人送給女人的28天輕、淨》

图书基本信息

书名：《法國女人送給女人的28天輕、淨、美手札》

13位ISBN编号：9789866010668

10位ISBN编号：986601066X

出版时间：2013-3-27

出版社：捷徑文化出版事業有限公司

作者：Sioux Berger, Soledad Bravi

页数：128

译者：周志誠

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

《法國女人送給女人的28天輕、淨》

內容概要

生活中沈重的壓力總是讓你喘不過氣來，好像身體也變得好重好重一樣？

踏上體重計才發現，不是「好像」而已，你的身體真的變得好重好重？

天啊！無論是身體上或是心理上，你都已經累積了太多的毒素！

快快收下這本法國女人給你的禮物吧！

總是美麗優雅的法國女人，

將用她獨特的生活哲學來帶領你找到全新的自己，

讓你每天輕盈得好像可以飛起來！

壓力與毒素都排得乾乾淨淨！

散發出讓路人都會多看你兩眼的自信美！

只要28天，你還不快來試試看？

【本書特色】

為什麼法國女人不會胖？為什麼法國女人不會老？為什麼法國女人看起來總是優雅又美麗？

我們也有努力養生啊！我們也有努力減肥啊！我們也擦很多保養品，想要青春永駐啊！為什麼看起來還是不像法國女人？

這是因為，真正的美麗，要從改變心態做起！

法國女人從女人的角度出發，寫下這本書送給壓力好大的現代女性，就是要告訴各位：你們的痛苦，她們瞭解！怎麼打從心底改變自己，脫離這些痛苦，天天輕鬆愉快？讓她們來慢慢告訴你！

法國女人知道你工作很忙沒時間，直接替你擬好購物清單，你連站在超級市場煩惱到底要買什麼的時間都可以省掉！

進行你的保養大計時，一定會有一些住海邊管太多的閒雜人等來問你「ㄟ你連那個都敢吃喔？」法國女人懂你！她會告訴你：請告訴那些人「我最近在做實驗所以才要吃這個，不過其實味道還OK耶！」更多對付麻煩人士的方法法國女人都有教！

煮好健康的菜餚當晚餐，老公卻興趣缺缺？法國女人也遇過這個狀況！她會建議：穿上低胸性感服裝，你老公忙著看你，就沒空管自己吃什麼了！更多鼓勵身邊人一起活得健康的好方法，法國女人也告訴你！

不但貼心地替你列出28天的輕、淨、美排毒美食詳細烹煮步驟、材料與所需鍋具，還用詼諧幽默的口氣仔細解釋每種蔬菜的養生功效與內含營養。不但教你怎麼吃，更教你要用怎樣的心情吃最好！

排毒不只要在吃上面下功夫，所以法國女人教你好多讓身體好輕盈好美麗的簡單排毒運動！還有如何泡澡、如何按摩、如何煮好喝花草茶，書裡也通通有！

還有抒壓呼吸法、旅行時吃的好用小配方、各種可愛的排毒小測驗，讓你從生活中落實健康快樂的心態！每一頁更有慵懶又高雅的法國女人探出頭來和你打招呼、和你一起加油！

全方位的快樂、全方位的健康、全方位的輕、淨、美，法國女人通通送給你！

《法國女人送給女人的28天輕、淨》

作者簡介

《法國女人送給女人的28天輕、淨》

書籍目錄

第一週

擁有美麗平坦的小腹（腸道排毒）

第二週

擁有動人的好氣色（肝臟排毒）

第三週

向橘皮組織說掰掰！（腎臟排毒）

第四週

擁有輕盈的雙腿（血液／肺臟排毒）

《法國女人送給女人的28天輕、淨》

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