

《经期调养美人书》

图书基本信息

书名：《经期调养美人书》

13位ISBN编号：9787501951055

10位ISBN编号：7501951055

出版时间：2005-9

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：70

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

《经期调养美人书》

内容概要

本书内容包括：让经期为美肌加分，经期必吃的10种食物，经期应该做什么面膜，经前症候群健康调理全攻略等。

《经期调养美人书》

书籍目录

Part 1 左右你一生幸福的月经周期 MC——美丽健康密码 和月经密不可分的重要器官 和“好朋友”友好相处 28天生理周期的“身心变化表” 解读女性身体密码——基础体温 Part 2 不可不知的MC四大要事 生理期间的6大禁忌 解码生理期9大疑问 10种MC期间不可多吃的食物 8种MC期间应该多吃的食物 Part 3 经期调理健康全攻略 经前症候群 经痛不再来 不定期出血 贫血 周期紊乱 经血量过多或过少 健康调经茶饮 调经养生食谱 Part 4 MC瘦身三大黄金期 瘦身第一阶段：滤泡期是减重的最佳时期 瘦身第二阶段：效果趋于缓和的生理周期后半段 瘦身第三阶段：生理期间好好调养为下一阶段做好减重准备 MC周期按摩塑身法 经期瘦身茶饮 美丽瘦身食谱 Part 5 MC丰胸好机会 生理期的丰胸机会不能错过 10大必吃的丰胸食物 丰挺美胸食谱 Part 6 MC美肌物语 让MC为美肌加分 美容穴位按摩的神奇功效 调经养颜茶 养颜美肤食谱

《经期调养美人书》

章节摘录

插图

《经期调养美人书》

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