

《女人一生的健康计划》

图书基本信息

书名：《女人一生的健康计划》

13位ISBN编号：9787806995846

10位ISBN编号：7806995846

出版时间：2007-4

出版社：哈尔滨出版社

作者：徐子剑

页数：241

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

《女人一生的健康计划》

内容概要

《女人一生的健康计划》内容简介：美丽，是女人一生的功课。利用美丽一生的法则有意识地生活，你就会看到生活在发生变化，看到自己通过滋养心灵而得到支持。美丽是一种魅力，美丽也是一种力量。《女人一生的健康计划》说的不仅仅是美丽与健康，它还告诉人们，怎样拥有良好的自我感觉，不要因为年龄的关系束缚自己的生活。

健康，才是真正值得我们用一生去经营的事业。虽然知道病痛不免敲门，衰老不可避免，但我们总还希望能将更多的风景留住。想让美丽的景色更长久，你需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。计划从现在开始爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，学会自我随时调整情绪，无论在家里还是家外。

《女人一生的健康计划》

书籍目录

女人一生的健康计划我有一个梦想 有这样一种方法——计划健康一切皆有可能

第一章 美丽的回归计划
Plan 1. 肌肤的年龄,你知道吗 Plan 2. 拯救面子作战计划 Plan 3. 手·足情深 Plan 4. 明眸善睐 Plan 5. 写在脸上的健康 Plan 6. 熬夜也美丽

第二章 新“肠胃”的革命计划
Plan 1. 胃,你好吗 Plan 2. 肠道不激动 Plan 3. 不做非蛋白质女人 Plan 4. 女人一生的营养计划 Plan 5. 食物清肠革命 Plan 6. 素食·食素 Plan 7. 走进新咀嚼时代 Plan 8. 解放味蕾 Plan 9. 快餐时代的5个生存法则 Plan 10. 我的早餐计划 Plan 11. 饮食也好“色”

第三章 我形我塑的S计划
Plan 1. 你需要的是减肥还是塑身 Plan 2. 将塑身进行到底 Plan 3. 关于运动,我选择我喜欢 Plan 4. 寻找运动伙伴 Plan 5. 塑身的饮食守则 Plan 6. 塑身雷区,小心勿入 Plan 7. 随时随地运动的计划 Plan 8. OL办公室运动计划 Plan 9. 健康呼吸

第四章 我的特区保护计划
Plan 1. 关爱子宫 Plan 2. 非常爱乳房 Plan 3. 珍爱生命中的1800天 Plan 4. 保护心脏 Plan 5. “肾”言“肾”行 Plan 6. 皮肤上的情绪地图 Plan 7. 颈椎不受伤 Plan 8. 脊椎的健康宣言 Plan 9. 女人一生的体检手册

第五章 坏情绪反攻计划
Plan 1. 你是情绪的奴隶吗 Plan 2. 允许自己的不正常行为 Plan 3. 自制:与自我的角逐 Plan 4. 摆脱压力化生存 Plan 5. 对生气说NO Plan 6. 放松点,没什么大不了 Plan 7. 不做瘾君子

第六章 优质睡眠计划
Plan 1. 业余睡眠 vs 专业睡眠 Plan 2. 我的睡眠方式 Plan 3. 干扰睡眠的敌人 Plan 4. 揪出睡眠恶习 Plan 5. 养成良好的睡前习惯 Plan 6. 让环境拥你入眠 Plan 7. 体验裸睡 Plan 8. 决定不赖床 Plan 9. 子午觉,你睡了码

第七章 打造绿色生存环境的计划
Plan 1. 健康,从卧室开始 Plan 2. 健康生活的“高高低低” Plan 3. 给生活一抹健康的色彩 Plan 4. 排毒·排铅 Plan 5. 与胸罩的亲密接触 Plan 6. 健康厨房·健康身体 Plan 7. 你穿得够安全吗

《女人一生的健康计划》

精彩短评

- 1、罗嗦太多,,,
- 2、健康得做个计划。
- 3、作为女人若最基本的健康计划都不设计好那真是太糟糕了（因为女人生起病了往往比男人更麻烦）这本书书如其名为女人省下了许多后顾之忧！

《女人一生的健康计划》

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