

《美肌的力量》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538153439

编辑推荐

步行运动的神奇效果——让您变成素颜美人。
7个秘诀教您重返年轻，湿润、紧致的肌肤。

内容简介

举例来说，“给皮肤作日光浴，变身为骨感美人吧！”、“通过快走刺激大脑来美肌吧！”等这些之前的美容与我们所讲的完全不同。我所向大家讲解的完全都是全新的美容情报。本书所提及的美容方法并不是像美容按摩那样让手与皮肤直接接触，也不需要花费任何的金钱。

书中所介绍的一切都是为了唤醒沉睡在你身体内的“美肌的力量”。读完本书后，请您务必把书中所讲过的付诸于实际行动，一定要亲身来感受一下最终肌肤所取得的变化。

作者简介

佐藤富雄：出生于北海道。生活方式健康学者与作家，医学博士与农学博士。斯布鲁·哈雷大学（罗马尼亚）教授。作为营养生化学者与健康学者，以抗老化为重点，长期研究人类的身体和健康，指出“健康并不只是指身体的状态，而是应该从身与心两方面着手”主要著作：

目录

无需泻药，即可打造如丝般柔滑的完美肌肤
从身体内部开始变漂亮
在30岁之后女人的魅力才开始真正散发出来
美肌的关键是延缓老化
老化是如何引起的
让人重返青春的激素“细胞因子10”
打造极品美肌的7节课
抗老化的力量
通过每天1小时的快走来掀起美肌的革命
抗老化的激素能够制造出充满朝气的皮肤细胞
青春的源泉“细胞因子10”
做一些稍稍有一点激烈的运动

运动员的皮肤都很好的原因

快走!快走!让肌肤恢复年轻!

让老化的肌肤重返年轻的秘诀

决定人体年轻状态的是“细胞的平均年龄”

C - 10为人体带来的“年轻”效果

由“冬眠中的熊”变成“热带大草原上的猎豹”!

不运动就等于万年冬眠状态

变成容易瘦身的体质

成功打造只有你才拥有的完美体形

快走的要点

无论何时开始快走运动都不晚

让肌肤散发出光芒的力量

通过美肌激素使肌肤变得细腻、有光泽、透明

使肌肤焕发出透明感的“ ρ ·内啡肽”

良性激素不断分泌出来

皮肤是反映体液流动的一面镜子

心情好，体内也能产生 ρ ·内啡肽

活动15分钟，身体就会发生明显的变化

稍做一点努力坚持下去就能看到幸福的曙光

没有副作用的大脑麻醉剂

让肌肤与双眼熠熠生辉的多巴胺

通过多巴胺得到有光泽的肌肤

良性(快乐)激素的双重和谐

构思会如泉涌般出现!?

血清素不仅使皮肤紧致还能起到收臀的作用

收形效果显著的“美人激素”

通过血清素变身为曲线分明的美女

节奏与速度是血清素分泌的条件

一边享受身体变化的乐趣一边做运动

支持的力量

塑造“有底蕴的美肌”

钙+运动+阳光=结实的骨骼

骨骼是2年再生一次

.....

不生锈的力量

水润的力量

改善原有肌肤的力量

心跳的力量

在线试读部分章节

从身体内部开始变漂亮

在30岁之后女人的魅力才开始真正散发出来

我们的皮肤状态在30岁之前都还可以，但是进入30岁之后就开始衰老了。40岁、50岁、60岁、70岁……随着时间的推移，不管是谁，不论对此有多么的害怕与厌恶，依然无法阻挡岁月的流逝带给肌肤改变。

您也对此深信不疑吧？

果真如此的话，从现在开始请您把这种想法从脑子里丢弃。然后，擦亮眼睛再次试着环视一下周围吧。

你会发现这样一个令人震惊的事实——30岁之前的女性，并不是每个人的肌肤都是那样的圆滑水嫩。

年轻的时候，色斑、皱纹、皮肤松弛等肌肤问题是不该出现的。但是我们却会经常发现很多年轻人的皮肤干燥、粗糙、毛孔粗大。

与30岁以前的年轻人相比，拥有美丽肌肤的31-50岁的女性大有人在。即使她们的眼角边有一些细小的皱纹。却也根本算不上是什么大问题。他们水润而有弹性的肌肤让整张脸看起来红润而又神采奕奕。

这样存在的一种对比确实是一个不争的事实。所以说女性在30岁以后才把美的实力发挥出来。

决定肌肤美丽与否的要素既不是年龄也不是用怎样的化妆品去保养。

那么，究竟是什么决定了肌肤美丽呢？与20-30岁的人比起来，40-50岁的人肌肤反而更细致光滑，为什么会出现这样强烈的反差呢？究竟是在什么地方产生的巨大落差呢？围绕着这些疑问，我将会为大家一一解答。

美肤的关键是延缓老化

也许有很多人有这样的经历，当向那些上了年纪却拥有美丽肌肤的女性请教有关皮肤保养的秘诀时，她们的回答往往让人觉得难以置信——“没做什么特别的护理呀！”

……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)