

《20 30 40女人的保养秘籍》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802514157

编辑推荐

有人说，女人四十豆腐渣；也有人说，没有丑女人，只有懒女人。还有人说，女人像醇酒，在岁月的打磨中愈渐醇香。你呢？怎么想？又会怎样做？翻开本书，你会发现，美丽，原来并不遥远！

内容简介

20、30、40，是女人最重要的三个时期。二十几岁的青春，三十几岁的茂盛，四十几岁的成熟。这不同的三个年龄阶段，也有着不同的保养常识，就像女人会有“结婚适龄期”、“生育适龄期”一样。

其实，女人与护肤品的一生缠绵也可以分成不同区间，每个年龄阶段都有着不同的保养重点。只有把握好每一个保养适龄期，保养的效果才会事半功倍。

目录

第一章 女人的保养常识

第一节 将保养进行到底

用积极保养赢得主动

不同年龄的保养重点

永葆青春的肌体养生

必不可少的心灵养生

第二节 美女的四季养生法

春季补气养神

夏季避暑去热

秋季收养去燥

冬季保湿滋润

第三节 娇颜永驻的时令鲜果

苹果，纯天然保养品

橙子，水润女人首选

樱桃，时令美容珍果

猕猴桃，维C之王

香蕉，美女护肤精品

草莓，美容养颜大王

菠萝，美白消脂使者

荔枝，营养健康专家

第四节 身心裨益的健康美食

兔肉，美容佳肴珍品
猪肉，平凡的小惊喜
带鱼，海洋弹性尤物
牡蛎，神赐魔食
海带，健康美容佳品
豌豆，天然美容紧肤
竹笋，蔬菜中第一品
第二章 二十几岁女人的保养秘籍
第一节 二十几岁之特色
 二十几岁的习惯杀手&解招
 二十几岁清洁保湿最重要
第二节 年轻肌肤的保养
 吃出柔嫩肌肤
 喝出美丽容颜
 打造清润美肤
 DIY美肤面膜
第三节 青春好身材
 美胸有弹性
 轻盈小蛮腰
 拥有纤细长腿
 完美小翘臀
第四节 完美二十几岁
 黑眸水润明亮
 润唇基础保养
 完美纤细玉手
 秀发强韧光亮
第三章 三十几岁女人的保养秘籍
第四章 四十几岁女人的保养秘籍
结束语

在线试读部分章节

第一章 女人的保养常识
第一节 将保养进行到底
用积极保养赢得主动

时间与精力花在什么地方，大抵都看得见。对待学业和事业不断积极进取，总能看到回报，而肌肤保养也是这个道理。心理学家告诉我们，只要前瞻性地把握和应对问题，人生的未来就掌握在你手中。肌肤保养的关键也在你手中，主动积极的态度能换回最美的自己。

主动积极的保养态度，听起来很虚幻，但其实相当简单。一方面需要树立主动抗拒衰老的观念，增强让第一道皱纹出现的时间延后的意识。衰老不可逆，主动抗老却可以让你比同龄人看起来更年轻；另一方面，要让肌肤始终保持“快乐”，学会调节情绪，安抚肌肤神经，让保养成为一件快乐的事情。舒适的心情是等不来的，要靠自己去创造。而美丽的肌肤靠的正是主动积极的保养态度！衰老，不是年龄问题，而是身体和心理损耗程度。对待生活理应积极开朗，只要充分调养，就能做到攻防兼备。

保养的态度误区：

- 1.抵抗衰老是30岁以后才需要考虑的事。
- 2.如果肌肤的天赋不好，再怎么努力保养也无济于事。
- 3.步入中年，衰老不是勤保养就能延缓的。
- 4.情绪保养品噱头多过实效。
- 5.心情不好的时候，怎么做保养都是无用的。
- 6.所谓的乐观保养，其实是自欺欺人的行为。

.....

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)