

《做个坏女人找个好男人》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08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：9787511908971

编辑推荐

婚姻是两个人的事情，出现了问题也是双方的原因。聪明的女人懂得“吃一堑、长一智”，她们在一次次的夫妻冲突中学会了忍让、沟通、理解和包容，她们用心去经营自己的婚姻，*终她们获得了丈夫的尊重和真爱，将男人“调教”成为真正的好男人。一个优秀的男人背后一定站着一个聪明的女人，而她必定也是一个有心机有手腕的“坏”女人。做个“坏”女人，找个好男人。希望《做个坏女人找个好男人》能够教给你十八般武艺，让你在爱情和婚姻的道路上一路畅通，赢得属于自己的幸福。本书由文舒曼编著。

内容简介

本书的所说的“坏”女人，是指摆脱传统道德束缚的新时代女人；她们相信爱情但却头脑清醒，从来不把爱情看作生命的全部；她们颇有心机，知道男人心中在想些什么；她们是高明的“杀手”，懂得如何运用女人天生的优势征服男人；她们相信婚姻需要经营，有自己的一套“驭夫之道”；她们懂得为人处世，在社交场合永远那么从容不迫、大方得体；她们有自己的爱好，总是不断地修炼自我而成为优雅的女人；她们有独立的思想 and 独立的人格，有自己的一片天。

做个“坏”女人，找个好男人。希望《做个坏女人找个好男人》能够教给你十八般武艺，让你在爱情和婚姻的道路上一路畅通，赢得属于自己的幸福。本书由文舒曼编著。

目录

???

????????

????????

????????

? "???" ???

??????

????????

??????

????????

??????

????????

??? ????—???????

????????

????????

????????

????????

?????—?????

??????

????????

??? ????—???????

????????

????????

??????

????????

????????

????????

??????

??????

??? ????—???????

????????

????? "???"

??????

????????

????????

????????

?????? "?????"

????????

????????

??????

??? "???" ?—???????

????????

????????

????????

"?"??????

????????

??????????

??????????

????????????

?? ????—??????

?????? "??"

??????????

? "???" "???" "???"

???????? "??"

????????

??????????

??????????

??????????

????? "??"

????????????

?? ????—??????

????????????

??????????

??????????

????????

??????????

???????? "?" ??

??????????

????????????

????????

????????????

?? ????—??????

????????????

????????????

??????????????

??????????????

????????????

??????????

??????????????

??????????????

?? ????—??????

????????????

????????????

??????????????

??????????

????????????

?????????

?????????????

?????????

在线试读部分章节

生活中，素食是最为有效、最为根本的内服“美容”圣品，它可使人体血液里的乳酸大为减少，将血液里有害的污物清除掉。常用素食者，全身充满生气，脏腑器官功能活泼，皮肤自然柔嫩光滑，颜色红润。我们平时吃了肉类、鱼类、蛋类等动物性食物，使血液里的尿酸、乳酸量增加，这种乳酸随汗排出后，停留在皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤没有张力、失去弹性，容易产生皱纹与斑点。如果我们长期食用碱性的植物性蔬果，血液中的乳酸便会大量减少，自然就不会产生有害的物质随汗排至皮肤表面损害健康的皮肤。同时，植物性食物中的矿物质、纤维质又能清除血液中有毒物质。这种净化的血液能够发挥完全的作用，在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身各器官充满生气，皮肤自然健康有光泽、细致而有弹性。总而言之，这样吃下去，你又怎么会变不成一个美丽的女人呢？素食美女吃出苗条素食者还能保持适当的体重。欧美国家最新的营养学已抛弃动物性食物的高热量学说，而以“低热量”为目标，发展到素食主义。如果采用素食，减肥的效果显著且又能顾及健康。其关键在于植物性食物能使血液变成微碱性，使身体的新陈代谢活泼起来，进而把蓄积于体内的脂肪以及糖分分解燃烧掉，达到自然减肥的效果。而且，植物性食物只要摄取得当，调配得宜，如豆类、根茎类、叶菜类，均衡摄取，人体所需要之脂肪、蛋白质、维生素和矿物质便不会缺乏；同时，低热量的植物性食物，都能使人保持适当的体重、轻盈的身躯。

素食美女吃出健康德国做过一次研究，偶尔才吃肉的素食者，得心脏病的概率是一般人的三分之一，素食者的高血压发病率往往比非素食者低。素食者患 型糖尿病致死的概率非常低，原因可能是素食者复合碳水化合物摄入量较高。

素食者的肺癌和结肠癌、直肠癌的发病率比普通人低。减少患结肠、直肠癌的危险跟增加纤维、蔬菜和水果的摄入有关。在以素食为主的人群中，乳腺癌的发病率较低。素食妇女较低的雌激素水平可以对乳腺癌起到预防作用。另外，适当调配的素食有助于预防肾病。

究竟什么是素食从概念上，素食分四种：一是“全素素食”（不吃所有动物和与动物有关的食物），二是“蛋奶素食”（在动物性食物中只吃蛋和牛奶），三是“奶素食”（除牛奶外所有动物性食物均不食用），四是“果素”（除摄取水果、核桃、橄榄油外，其他食物均不食用）。

食素食萃之健康比较根据海内外医学研究结果显示：素食可以降低人体胆固醇含量。普通人血中的胆固醇在220毫克以下为正常，含量越低越佳。素食者体内含有的胆固醇量平均为158毫克，而荤食者含量平均为180毫克。长期食素可以降低血压。素食者和非素食者的血压与年龄回归线相比较，两者的血压都会随年龄的增长而增加。但素食持续的时间愈长，因年龄增长而导致血压上升的幅度就愈小。在素食者中，有眼底网膜硬化现

象者仅占16%，而荤食者中比例则高达40%。

素食美女入门须知 1.别一味拒绝肉食。适当食用肉食，营养会更全面。

[显示全部信息](#)

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)