

# 《女性身体全书》

## 图书基本信息

书名：《女性身体全书》

13位ISBN编号：9787806823538

10位ISBN编号：7806823530

出版时间：2007-9

出版社：四川辞书

作者：尼科拉·莫顿

页数：168

译者：毛凤凡

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《女性身体全书》

## 内容概要

畅销欧美的第一美容健康百科全书！

正如每位女性所知，靠一种方法是无法获得焕然一新的健美身体的。本书详述了健康美容常识，揭示了美容的真谛，从运动、饮食习惯、美容和整容手术四大健康支柱入手，将最新研究成果和盘托出。提供了从牙齿美白到肉毒毒素除皱法，从胶原质到隆乳术方面的众多信息，使读者通过比较、对照，找到适合自己的健身和美容方法。

# 《女性身体全书》

## 作者简介

尼科拉·莫顿，现任《嘉人》杂志健康和美容版编辑。曾获杰姬·摩尔时装新闻奖，后来她的兴趣转向了健康和美容方面并投入了巨大的热情，在《女性日记》、《她》和《卫士》等杂志上撰写过许多这方面的文章。

# 《女性身体全书》

## 书籍目录

介绍 身体 合适地吃 最健康的法则 内外兼顾 整容：整什么？何时整？怎么整？ 头部 使皮肤由内而外地健康 关于面部 干净和舒坦 修复和更新 营养你的皮肤 有些锻炼你不需要 娇嫩又柔滑 皱纹填充术 嘴部：帮帮你的牙齿 正确刷牙 白了还白 营养好头发 锻炼出好头发 随意造型 用眼卫生 上半身 背部基本要素 让学部日趋完美 缓解疼痛 健康的胸部 了解最新信息 美容还是毁容 完美曲线 安顿好你的肚子 使腹部平滑，又不精疲力竭 美妙的腰身 胳膊总动员 细长而秀美 呵护你的胳膊 与松垂的胳膊说再见 尽在手中 美丽的双手：抓住问题的实质 帮帮你的手 手部整形术 下半身 臀和腿部的饮食疗法 不要“酒窝” 治疗脂肪团：什么起作用？ 终极访求 亭亭玉立 身轻如燕 静脉的期待 健康脚先行 灵活的伙伴 脚底残留物 脚优先健康心态 我的动机是什么？ 一定要简单化 重燃热情 健康，幸福 行动吧 身体大扫除 感觉良好的因素 身体健康，生活幸福

# 《女性身体全书》

章节摘录

插图

# 《女性身体全书》

## 精彩短评

- 1、爱自己，首先要了解自己，尤其是最基本的身体。很喜欢这本书章节的分类:头部、上半身、下半身等。很容易查找~呵呵...里面不仅有健康知识介绍，还会教很多小体操（图画形式）。很喜欢~
- 2、看了书发现原来可以这样运动自己知道什么是好的对自己的身体什么是不好的对自己的身体记得那天给舍友看她说“啊！原来不能吃巧克力啊。”那下突然有种感觉这书还真有吸引力还真有作用没天看看起码自己知道一些知识就算不身体力行但是起码脑袋对其中已经有了印象啦很喜欢！

# 《女性身体全书》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)