

# 《“小妖精”的生活圣经》

## 图书基本信息

书名：《“小妖精”的生活圣经》

13位ISBN编号：9787534425677

10位ISBN编号：7534425670

出版时间：2008-7

出版社：江苏美术出版社

作者：Mingzhen Kinnane

页数：239

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)

# 《“小妖精”的生活圣经》

## 内容概要

《“小妖精”的生活圣经》这个生活理念很好。针对的是现代都市时尚女性。这个群体有实力来设计自己的生活，但缺少专业的指导，而本书就是提供这样的专业指南。

# 《“小妖精”的生活圣经》

## 作者简介

Mingzhen Kinnane，澳籍华人，80年代后生，巨蟹座。喜欢金庸，喜欢三毛，喜欢阅读男人的故事和女人的童话。运动生理学背景，获澳大利亚悉尼大学传媒硕士学位。旅居中、澳两国之间，现在某时尚杂志任记者、编辑。

# 《“小妖精”的生活圣经》

## 书籍目录

Part 1 有机生活，一件很酷的事有机穿衣有机饮食有机居住有机出行Part 2 睡眠，不是想象的那么简单！测测你有多健康？你会熬夜吗？你为什么总是睡不醒？选对你的宝贝枕头Part 3 有生活的地方就有减肥盘点三种极速减肥法方法一：针灸减肥法方法二：按摩减肥法方法三：仪器减肥法对危险减肥法说YES减肥就是要减根大腿根：一分钟减肥法胳膊根：最简单的懒人减肥法脖子根：最美丽的减肥法跟腱：与脂肪无关的减肥法怎样对付减肥后的皮肤松弛？体形比体重更重要“A”形身材“V”形身材“O”形身材“H”形身材“S”形身材Part 4 关于运动，你未必全知道“健身房的悄悄话”世界各地找瑜伽肚皮舞，是女人的专利慢跑，让你欢喜让你愁Part 5 凡是能入嘴的东西，都是对的有些食物，只有10卡热量30种食物，帮你塑造好体态给你的卡路里打个折中午12点，小心身体在喊饿巧克力，比药还健康酶，肠道的保险门喝水，一定要喝水酸碱度，你身体健康的指南针Part 6 健康，为生活减压！压力让你有多苦？你试都没试过的颜色减压法快速整容，为你的容貌减压

## 《“小妖精”的生活圣经》

### 章节摘录

插图：有机穿衣有机穿衣，意味着着装舒适、选择环保质料，据说“乐活族”这个词的最初起源就是一群衣着随意、坚持选择环保质料的美国年轻人呢！选择环保衣料建议你在购买衣物时，尽量选择有机棉和亚麻质料的衣服，尤其是贴身的内裤、内衣，它们可是离你私密处最近的好朋友！有机棉被称为21世纪服装史上的一次革命，它又称生态织物。专家指出，这种面料在种植过程中比传统棉减少了75%的耗水量，而且不用杀虫剂，成本只有普通衣料的50%。链接：到哪里购买有机棉衣服？去淘宝网上搜索关键字“有机棉”，即可发现不同种类的有机棉衣服，价格在100元到500元不等。建议你选择卖家信誉高的厂家，而不是个人，国内的有机棉生产厂家大多有严格的产品质量检查。尽量避免干洗衣服也许你已习惯了把换下的衣服送到干洗店，可是美国环保专家指出，普通的干洗剂中含有大量的四氯乙烯，这种物质被人体吸收后，会大大增加你得皮肤癌的几率，甚至损伤肝功能。另外，四氯乙烯散发出的气味，也会对空气造成污染。对一些非干洗不可的衣服，建议你把它们保存在通风处，而非容易积灰的大衣柜里，尽量把干洗次数控制在一年两次之内。和好友交换旧衣服传统意义上认为，纯棉质地的衣物是最好的，但不要忘了，为了让棉花茁壮成长，人们使用了大量的杀虫剂。平均来说，一件质量良好的衣服能够维持的时间在7~9年之间，恐怕你经常丢弃衣服的原因不是因为质量不过硬，而是厌倦了这一成不变的款式吧？澳大利亚环保专家认为，与朋友交换旧衣服是一种很好的绿色生活方式，想想看，交换旧衣既可延长衣服的使用寿命，又可让自己随时随地享受新鲜感。

# 《“小妖精”的生活圣经》

## 编辑推荐

《"小妖精"的生活圣经》由江苏美术出版社出版。

# 《“小妖精”的生活圣经》

## 精彩短评

1、比浏览网页快。就是信息太多了，但是都不深入。

## 《“小妖精”的生活圣经》

### 精彩书评

1、很多时候，你都会有些关于健康的误解。全世界的健康专家聚集在这里，帮你出谋划策：怎样让脚腕细一圈？如何选择谁都发现不了的整容术？就连巧克力，在专业医生的嘴里，也不是肥胖和长痘痘的代名词，它有时还能成为甜蜜的止痛药呢！女人的最高境界是修炼成精。做一个热爱生活、崇尚绿色，却丝毫不放松工作进度的小妖精如何？对了，小妖精的首要任务是-----享受天下美食，却不忘时刻减肥！



# 《“小妖精”的生活圣经》

## 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)