

《女人的28天》

图书基本信息

《女人的28天》

内容概要

了解自己的每个月的周期特征，你能够学会预见到自己的生活轨迹，并能规划好你每天的日程安排。立足于简单易懂、有充足的科学依据的“运程”分析，《女人的28天》帮助你了解你自己的秘密，并很好地掌控自己的生活。还有温馨的贴士告诉你，何时向在咖啡店里邂逅的帅哥主动搭讪，何时窝在家里床上大吃巧克力。当身体能量不足时，多吃富含铁的食物；当你感觉精力充沛时，多多增加你的吸引力。

这是时髦、幽默的女性健康指导，引导你认识自己，会成为每一个关爱自己的女性提高生活质量的必备之选！

《女人的28天》

作者简介

《女人的28天》

书籍目录

前言引言 你的秘密就是你自己第1天 重获好心情第2天 让积极的心态复苏吧！第3天 今天，你的
自信心爆棚了第4天 即将告别倒霉的这几天第5天 大胆地表现自我吧！第6天 转向左脑思维第7天
每个女孩都享受的一天第8天 无愧于“女神”的称号第9天 能力超凡的你第10天 超级明星第11
天 让你口才出众的一天第12天 不够新潮？不够有趣？那就抛开这些吧！第13天 尖峰时刻第14天
转折点第15天 总有低谷第16天 一切都在下滑中第17天 现实地面对生活第18天 向月经前期综
合征过渡第19天 处理重要问题第20天 转向右脑思维第21天 从容、安详的一天 第22天 暴风雨
之前的平静第23天 陷在月经前期综合征里第24天 沮丧的日子第25天 极易情绪化第26天 无法捉
摸强烈的情绪变化第27天 私密小屋第28天 我的荷尔蒙哪里去了？

《女人的28天》

章节摘录

插图:1 第一部分人体的各个组成部分之间是密不可分的。当你哭泣的时候，鼻子会同时发出抽泣的声音，这是由于泪管分泌的眼泪会通过鼻子流出；当你面对香喷喷饭菜的时候，你的胃会就会分泌胃酸；当你身体缺水的时候，你就会感到口渴。

《女人的28天》

编辑推荐

《你的荷尔蒙运程:女人的28天》将介绍：了解你自己，生活更快乐！关于你的荷尔蒙运程第7天高水平的雌激素让你看起来很性感，充满了冒险精神，为纵容自己做好了充分的准备！第14天今天排卵！这是前月经前期综合征的开始——极度情绪化、容易疲劳、爱吃甜点的预演！第28天暴风雨前的平静。你的荷尔蒙不见了，会让你眼泪汪汪，敏感多愁。

《女人的28天》

精彩短评

- 1、rsujhv
- 2、很不错的一本书。比如有时候自己情绪不高，不舒服的时候，就拿来看看，算算第几天了，呵呵。感觉蛮好的。可以让自己对自己的身体有个更清醒的认识。
- 3、购物狂们可以从负罪感中解脱出来了,那种忍不住挥舞着信用卡的冲动,全是激素犯的错.
- 4、不错的一本书，很实用，虽然不一定很准确，总体上可以帮助对身体状态周期性起伏有个了解，结合自己的实际情况，就可以更好的安排生活，特别是针对那些比较明显的身体状态改变。
- 5、确实还算值的书
- 6、还好....不是那么有趣!
- 7、蛮搞笑的。
- 8、确实学到点东西，女性可以买来看看，对身体有更多了解
- 9、生来复杂的生理架构，让女人值得被疼爱，而不是被伤害。
- 10、我不爱写差评，但是这本书当时到我书上的时候我非常失望。封面脏脏旧旧的，里面的纸看起来质量也是非常的不好。内容就是按天说女生记忆力，事业，爱情什么的与荷尔蒙等的关系，而后者与当天处于月经周期的不同阶段有关。重复的地方挺多的（因为很多都是有阶段性的，但书是根据天数分的）。但是闲来无事看看也挺有意思的，就是书的质量真的让人不敢恭维。不排除我运气太差的可能性。
- 11、荷尔蒙，关系女人的一生，要了解
- 12、科普
- 13、详细的记录每天的变化，不管对于男人还是女人，都是一本可读性很强的科普读物
- 14、当笑话看的。。。
- 15、只是说明了荷尔蒙对女人的影响,并没有提出一些改善的具体措施,让我有点失望!
- 16、买来之后随便翻了翻，觉得没什么可读性和实用性，不过对生理期变化的了解会多些。以至有时发生事情推给生理期担责任，呵呵~~
- 17、hai
- 18、此书只是让人了解荷尔蒙对女人的影响,并没有多大的实用性!

《女人的28天》

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