

# 《女性抗衰老计划》

## 图书基本信息

书名：《女性抗衰老计划》

13位ISBN编号：9787802030831

10位ISBN编号：7802030838

出版时间：2005-1-1

出版社：

作者：阿朵

页数：284

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)

# 《女性抗衰老计划》

## 内容概要

《女性抗衰老计划：从25岁开始》提出了女性抗衰老应从25岁开始的新观念，并针对25岁以上女性的生理特征，身体机能及心态变化，制定了一个不同年龄段，不同侧重点的抗衰老计划，从养颜护肤，减缓压力，培养习惯，预防疾病等方面由外而内地涉及到女性抗衰老的各个环节，既可以帮助青年朋友早日认识抗衰老的重要性，又能够为已步入中年的女士提供全面的指导，是广大女性读者不可缺少的生活用书。

# 《女性抗衰老计划》

## 书籍目录

### 一 提早了解女性抗衰老的真相

1 人体衰老的根源 自由基

2 令细胞获得新生的抗氧化剂

3 女性衰老与荷尔蒙的分泌

4 永葆青春的16个生活习惯

二 25岁 保养肌肤刻不容缓

.....

三 30岁 调整心理因素与生活习惯

.....

四 35岁 抵抗衰老的关键时期

.....

五 40岁 注意你的身体机能

.....

六 45岁 平稳度过更年期

.....

七 抗衰老的食疗方法

.....

# 《女性抗衰老计划》

## 编辑推荐

从生理角度，女性的衰老期会比男性提前5-10年，这也许正是女人比男人更加惧怕衰老的原因。当发现自己脸上的第一道皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一位女人都是刻骨铭心的。衰老是自然法则使然，但我们可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。那么，就提早准备吧，用正确的方法，积极调整自己的生活，让年轻的身心抵抗衰老的脚步。

# 《女性抗衰老计划》

## 精彩短评

1、不了解这方面的咨询看看还可以,了解后就会发现大同小异

# 《女性抗衰老计划》

## 精彩书评

1、女人的美丽很短暂,但是读了这本书,发现只要我们真正了解自己的身体,还是可以用最大限度的去延缓衰老的.同时,拥有良好的生活规律,比用昂贵的化妆品对女人衰老的延缓更实际.这本书,很有不错.我喜欢!

# 《女性抗衰老计划》

## 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)