

《我的美丽小月历》

图书基本信息

书名：《我的美丽小月历》

13位ISBN编号：978753904411X

出版时间：2012-1

作者：秦文敏

页数：243

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

《我的美丽小月历》

内容概要

《我的美丽小月历》是秦文敏大夫综合以往丰富的临床经验与切身体会，提供给如今时尚女性的养生宝典。它以月历的形式，从每一天的小细节开始，详细介绍了一个月经周期中每一天的注意事项和保养方法，应对生理期偏头疼、失眠、痘痘、皮肤敏感、牙痛、压力、便秘、水肿、妇科疾病、经前困乏、经前期综合征，护肤、丰胸、减肥、祛湿排毒、卵巢保养、补充磁性激素、避孕、补肾、疏通肠道、精力充沛神采奕奕、让你经期“Hold住”法则等。现代都市女性时刻面临各种压力，当这些压力海啸般漫过身体时，留下了不仅有疲惫的心灵，还有备受摧残身体。因此，我们必须学会让自己的身体深刻保持健康。

《我的美丽小月历》

精彩短评

- 1、蛮好的，根据日期来
- 2、要来周期来调节自己，一直以来太忽视保养了，要抓起来！

《我的美丽小月历》

精彩书评

1、如题（了解自己的生理变化，给自己发脾气的时候找个好借口！）28天的周期变化！让自己更了解自己！如题（了解自己的生理变化，给自己发脾气的时候找个好借口！）28天的周期变化！让自己更了解自己！如题（了解自己的生理变化，给自己发脾气的时候找个好借口！）28天的周期变化！让自己更了解自己！如题（了解自己的生理变化，给自己发脾气的时候找个好借口！）28天的周期变化！让自己更了解自己！如题（了解自己的生理变化，给自己发脾气的时候找个好借口！）28天的周期变化！让自己更了解自己！如题（了解自己的生理变化，给自己发脾气的时候找个好借口！）28天的周期变化！让自己更了解自己！

《我的美丽小月历》

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