

《养生抗老健健美》

图书基本信息

书名：《养生抗老健健美》

13位ISBN编号：9787534126314

10位ISBN编号：7534126312

出版时间：2005-4

出版社：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：109

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

《养生抗老健健美》

内容概要

没有人不向往青春永驻，要看你用什么样的知识去面对老化、迎接衰老。淳淳老师教你用抗衰老美胸运动、按摩指压等运动来美化身形，加上开运婆婆传家秘方做保养汤浴，和回春抗老饮食铺的调理，让你充满活力、青春永驻！

《养生抗老健健美》

作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上的明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧为“瘦身天后”之美誉。其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

《养生抗老健健美》

书籍目录

序与知名艺人合照互动专区 读者来信 老师的话一分钟能量抗老禅 让心神宁静，恢复年轻 回春坐禅
小一岁搓耳禅 快乐活叩齿禅 不老活舌禅 童女漱津禅 美人擦鼻禅 电眼双瞳禅 美颜活面禅 抗
老脑禅 再爱一次美肩禅 妲妃天柱禅 贵气灵人膏盲禅 神采奕奕搓腰禅 丰女人骶骨禅 寿腰丹田
禅 笑膝嘻美膝禅 女王丰涌泉禅 香奈儿活肾禅 美好挺脊椎禅抗老排毒SPA馆 左刮刮，右摩摩，
青春活力自然来 抗老排毒刮刮教室 电动按摩教室 结论开运婆婆传家秘方 青春活力抗老回春汤
迷迭回春SPA美人汤 紫苏抗老SPA美人汤 丝瓜回春SPA美人汤 马齿苋回春幸福SPA汤 牛膝SPA美
人汤 薰衣草安神SPA抗老汤 无花果仙女美人汤 菊花贵妃美人汤 叶叶通淋美人汤 薄荷无忧一身
轻美人汤 水汪汪SPA美人汤 决明子皇室国宝美人汤养生抗老饮食铺 摄取食物中的青春源泉 不老
白萝卜汁 聪明枣春汤 抗老四美银耳莲枣饮 贵妃养生粥 阿里郎人参粥 杏仁百合粥 木耳养生粥
抗癌防老百合粥 B胡萝卜素养生粥 萝卜养生粥 枸杞养生粥 红得发紫抗癌粥 皮蛋淡菜粥 甜豆
美人皿 山药莲子粥 风华再现粥 白莲红枣粥 茯苓养生粥 薏仁抗老养生粥 银耳枸杞羹 薏仁绿
豆汤 银耳红枣汤 什锦三菇羹 山药芝麻糊整形科技浅谈 从整形的角度浅谈回春术 脉冲光
(Photoderm) V.S.镭射 除纹抗皱新宠儿——胶原蛋白和肉毒杆菌素 八“美”人超级比一比 青春
无价，爱美代价知多少 当心未老先衰养生抗老Q&A 淳淳老师与读者互动区

章节摘录

书摘 人类追求长生不老的秘诀与妙方，可说古今皆同，尤其是在迈入21世纪后，医学界成功地以荷尔蒙、抗氧化剂与改变生活饮食习惯的治疗，来延后衰老现象与扭转生理时钟，让人类恢复青春活力，可算是人类抗衰老、维持青春不老的新进展！如果想要在成为大女人、银发族时，仍保有青春与活力，别忘了现在就要养成正确的生活饮食及适当运动的习惯，还有保养与呵护的重点可不要只放在一张脸上喔！因为举手投足间，可都会不经意泄露你年龄的秘密。如果你觉得自己的身材走样、线条也没有年轻时来得好，千万不要灰心丧气，还是可以利用抗衰老美胸运动、按摩指压来美化与改善，加上天然的饮食调理、保养汤浴，都能让你青春永驻、保持年轻！虽然这些方法都是轻而易举，可以轻松DIY的，不过绝对要持之以恒，要将抗衰老当作值得自己努力一辈子的志向！而且医学界也有越来越多学者相信，未来医学、生化科技、基因工程的进步与发展不可限量，衰老将不再仅仅是无法操控的生理现象，而被视为继肥胖后的一种疾病，不妨现在开始将身体保持在最佳状态，为美丽打下最完美的基础。P11插图

《养生抗老健健美》

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！ 淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

《养生抗老健健美》

编辑推荐

没有人不向往青春永驻，要看你用什么样的知识去面对老化、迎接衰老。淳淳老师教你用抗衰老美胸运动、按摩指压等运动来美化身形，加上开运婆婆传家秘方做保养汤浴，和回春抗老饮食铺的调理，让你充满活力、青春永驻!

《养生抗老健健美》

精彩短评

- 1、女人一旦步入30岁，就会衰老的很快所以一定要懂得保养绝对不要让细纹在不经意间出现
- 2、当然，也没有收我这本书的钱。难道是没有货了，那email上应该说明吧本来是送给妈妈的，没有买到，很可惜

《养生抗老健健美》

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