

<<28天花养美人>>

图书基本信息

书名：<<28天花养美人>>

13位ISBN编号：9787122101235

10位ISBN编号：7122101231

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠 编著

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：<http://www.tushu007.com>

## <<28天花养美人>>

### 内容概要

女人爱花，花养女人!

以女性28天生理周期为主线，精心设计28天花养美人方案，药膳、面膜、花浴、花草茶，百种实用方法，从内而外调理女人，让女人健康又美丽!

著名养生专家吴大真教授倾情推荐!

## <<28天花养美人>>

### 书籍目录

女人如花花养女人

润养有度，花养有理

PART 1 1-4日，赠人玫瑰满手香

珍爱玫瑰——养血调经

玫瑰奇谈

1日花养法

2日花养法

3日花养法

4日花养法

扳要美丽Tps——你不知道的美容妙招

PART 2 气—日日，我有茉莉吐芬芳

轻吻茉莉——理气开郁

茉莉奇谈

5日花养法

6日花养法

7日花养法

8日花养法

我要美丽TIPS——最佳护肤时间

PART 3 9-12日，摘下眺花倚春风

笑拈桃花——活血悦肤

桃花奇谈

9日花养法

10日花养；去

11日花养法

12日花养法

我要美丽TIPS——拥有柔嫩双手

PART 4 13-16日，菊花傲霜白花残

傲骨菊花——明目长寿

菊花奇谈

12日花养法

14日花养法

15日花养法

16日花养法

我要美丽TIPS——斗胸的最佳时机

PART 5 17-20日，水中仙子荷花激

PART 6 21-24日，枝头姊妹金银花

PART 7 25-28日，桂花树下满头香

PART 8 不适疾病白花忙

## <<28天花养美人>>

### 章节摘录

版权页：插图：随着雌性荷尔蒙在你体内的水平达到最高，你的味蕾对各种美味会特别敏感，在高水平雌性荷尔蒙的作用下，抵御各种美食的诱惑是非常艰难的事情。

如果要进行减肥行动的话，除了要有克制自己大吃大喝毅力之外，还要注意不要去有美味小吃的地方逛街。

另外随着你体内的雌性荷尔蒙和睾酮达到整个月经周期的最高值，你的精力和耐力也随之达到了顶峰，所以如果有什么需要一鼓作气做完的事情，不妨今天全部搞定吧！

在这里，还有一个问题，那就是对于安全期你是怎么看的呢？

我们都知道，在经期开始后的第14天是排卵期，意味着如果做爱没有使用避孕措施的话，那么怀孕的概率就会非常高。

但是你知道吗？

在这危险期的前4天，如果没有保护措施的爱也有可能导致怀孕。

这是因为精子是一种非常顽强而且生命力坚韧的物质，在女性体内的存活可以长达5天。

所以如果你想要确保不怀孕的话，那么一定要采取避孕措施，一直被人们认为是安全期的“前七后八”（经期来临前的7天，和经期过后的8天），也存在一定的怀孕风险。

<<28天花养美人>>

编辑推荐

《28天花养美人》：女人如花，花养女人，28天，天然润养的花朵，让你更美丽！  
玫瑰，茉莉，桃花，菊花，荷花，桂花，金银花，梅花……驻颜有术、养生健身！  
专为女性28天生理周期设计的养颜花养计划！  
北京电视台《养生堂》主讲养生专家，中央电视台《健康早班车》中医养生专家,山东电视台、上海电视台、湖南卫视等全国21家电视台竞相播报。  
中国素有“药补不如食补”的说法，但真正将这食补做到极致的，还要单说花养。  
以4天为一个养护期，阐述了女性28天生理周期特点和花养要点，又从常用的花、常见的身体不适和病症的角度，详细解释了花养健康的美丽之路。

<<28天花养美人>>

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:<http://www.tushu007.com>