

<<美女是这样养成的>>

图书基本信息

书名：<<美女是这样养成的>>

13位ISBN编号：9787504733719

10位ISBN编号：7504733717

出版时间：2011-8

出版时间：中国物资出版社

作者：何菁 编

页数：208

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>

## <<美女是这样养成的>>

### 前言

以内养外，美丽无极限 嘿，girl，当养生美容已经风靡大街小巷后，你还在为可望而不可即的美丽烦心吗？

美丽是一种责任。

没有女人不爱美，而爱美、追求美也是追求幸福的一种体现。

美的体现有很多种，有人说美可以通过女人的优雅表达出来，有人说美可以通过女人的气质表达出来，也有人说美与女人的年龄有关……无论哪一种形式的美，都必须有一个基础做保证，那就是健康的身体，毕竟“林黛玉”的时代早已不复存在，男人们绝不会再对一个终日病怏怏的柔弱女动心啦！

女人要爱美，更要懂得如何去美，除了在临出门前要记得化妆、挑选合体漂亮的衣服外，你应当懂得如何由内而外地调理自己的身体、保养自己的身体。

如果你还在为自己的面容上的缺陷而苦恼，如果你渴望再瘦一点，如果你想从此告别恼人的痘痘，如果你希望自己吐气如兰，如果你期待自己秀发如丝……如果你有如上的一切渴望，那么，还等什么，赶快加入到美女们的养生保健阵营中来吧，由内而外地呵护你的身体，养出由内而外的美。

美丽对于女人来说不是一朝一夕的事情，而为了广大美眉更好地“修炼”自己的美丽，特奉献了这样一本书——《美女是这样养成的》。

本书从养生保健、美容驻颜等方面着手，以身体内部的健康小细节为线索，帮你找出那些困扰你多时却无法解决的小问题，并通过健康的中医调理及食疗方法一一帮你解决，可以助你做一个更加美丽的女人。

女人是爱情的魂，女人是家庭的轴，女人是社会的灵。

女人的一生都在追求美丽，无论在别人的眼中，还是在自己的生命里，女人，始终是那闪烁着美丽的光芒的天使。

本书从女性养生保健、美容驻颜方面着手，力求帮助每一个渴望美丽的女人都成为美丽达人。

编者 2011年6月

## <<美女是这样养成的>>

### 内容概要

美丽是女人一生的追求，优雅的举止，从容的心态，健康的气色，是女人最高境界的妆容。

养颜，就要由内而外。

爱自己的女人，内外兼修。

爱自己的女人，带给世界美好的风景和自信的大爱。

## <<美女是这样养成的>>

### 书籍目录

Chapter 1 修养心性：美丽源自安然的内心

女人心理：更容易情绪化

郁郁寡欢——女人容颜的大敌

远离孤独，美丽生活离你并不远

避免发怒，女人养生之首

聪明难，做一个难得糊涂的女人更难

放弃——女人一生的必要修悟

不做产后抑郁妈咪

宽容——一个美丽女人的必修课

女人：心态好，美丽多

微笑让女人魅力四射

Chapter 2 细节调养：美丽达人的必修课

新月如眉，诉尽万种风情——美眉自助疗法

亮眼如波——美眼速成法

朱唇粉黛——一分钟还原性感嘴唇

女人的“第二张脸”——手脚美丽助你成为完美达人

画龙点睛之美——指甲

你这样说话时最吸引人——吐气如兰

温度决定美丽

热水泡脚，温暖身心

Chapter 3 气血养颜：气血充盈，美丽由内而外

“气”足，女人才美丽

女人想要神清气爽就要与“气”结缘

冥想健身法，还你不老容颜

女人想要美丽健康，就要远离“三虚”

血虚调养五方

气血流转顺畅，让你顾盼生辉

气血决定了你能否拥有美丽的秀发

重视你的月经，关注你的美丽

变身美丽达人从养“巢”做起

Chapter 4 排毒养颜，还原女人的真美

内分泌失衡，阴阳失调找原因

双管齐下，还原女人天然白皙

保湿是女人美丽的基础课

阻挡美丽的“油”要这样去除

想要赶走恼人的痘痘，就要从清理湿气做起

祛斑要去根——从“排毒”入手

.....

Chapter 5 脏腑保养：女人养颜，脏腑是关键

Chapter 6 优质睡眠：女人最好的化妆品

Chapter 7 食物养颜：轻松养成美丽达人

后记 美丽就在你身边

## <<美女是这样养成的>>

### 章节摘录

版权页：插图：生命就是一个不断选择和放弃的过程，这一生中，你要背负的东西很多，有一些东西到最后会演变成为你的负担，这个时候你就要作出取舍。

因为，只有一个懂得取舍的女人，才是一个有资格追求幸福的女人，才能成为一个美丽的女人。

放弃只是为了“退一步海阔天空”而已，是为明天更好的冲刺做准备。

对于女人而言，放弃是一种心计，只有懂得放弃那些不属于自己的东西的女人，才能获得真正属于自己的幸福！

放弃，对你来说，可能会是一个痛苦的过程，因为放弃，就意味着不再拥有。

但如果你选择不放弃，选择全部拥有，最后你会发现，你失去的将会更多，这就是懂得放弃的智慧所在。

生活给予我们每个人的都一样多，你只有学会放弃那些华而不实的，才能选择更多适合你的东西。

一个决定可能会改变你的一生，这个决定的对与否，恐怕只有你自己亲身经历过之后才能体会。

和每个女人一样，通常你最怕失去的，往往不是那些你已经拥有的东西，而是失去未曾实现的梦想。

对很多女性来说，失恋是不可避免的经历。

身为女人的你，想要幸福地生活，就不能拖拖拉拉，而是要干干净净、潇潇洒洒地放手。

因为，现在的放弃可能就意味着下一个更适合你的人已经在某个十字路口处等待着你，他才是能够给你幸福的“真命天子”！

千万不要因为那没有结果的感情，弄得自己脸黄黄、皱纹满满、皮肤糙糙、身材肿肿……生活中的一些错误，是需要你付出代价的，这些代价就是放弃。

有些放弃能够让你接受到教训，有些放弃则能带给你心灵的解脱。

生活中的垃圾，你可以不皱一下眉头就轻易丢进垃圾桶，那么，情感上的垃圾，也不应让它在你的心里腐烂变臭，而是应趁早清理干净，无须抱残守缺。

生活中，你不要总想着挽回，有时人生需要放弃，因为放弃，你才能感受到温暖与幸福。

## <<美女是这样养成的>>

### 后记

美丽就在你身边 写到这里，这本书也要告一段落啦，虽然书中的文字结束了，但是女人们追求美丽的道路却是无止境的。

完成这样一本书，首先要感谢所有在我写这本书时给予过我帮助过的人。

其次，能写这样一本对姐妹们养生、保健、美容有帮助的书籍，是非常幸福，也是非常荣幸的一件事儿。

爱美是每个女人最大的梦想。

很多时候，由于外界的诸多因素，姐妹们误以为美丽离自己的生活很遥远，事实上，美丽就在你的身边，只是你尚未发觉而已。

放眼看过去，好像每个女人的生活都很相似，一样要为工作烦心，要为家庭操心，要为自己的美丽担心，一样会为了收到一束鲜花而兴奋不已…… 但看似相同的人生，却在细微之处存在着天壤之别。

这些差别源自你对自己的改变，让你自己的生活成为别人羡慕的焦点，其实并没有你想象中那么困难，想要别人为你喝彩、鼓掌，你首先要懂得欣赏自己的美丽。

为自己预留一个新的起点，让自己随时都能起程，此时，你需要的只是那么一点点的耐心与毅力，之后你就能破茧而出，成为炫动天空的“花蝴蝶”！

从合上这本书的第一个清晨开始，走到镜子面前，用自信的笑容微笑，并对自己说：“嘿，你看看，还有人比你好吗？”

## <<美女是这样养成的>>

### 编辑推荐

《美女是这样养成的》美丽，不是靠涂抹，而是靠修炼。  
女人真正的美由内向外发散，经历岁月的沧桑而不衰。  
健康的身心，胜过万千脂粉。

<<美女是这样养成的>>

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>