

## <<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

出版时间：中国妇女出版社

作者：阿朵

页数：277

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>

## <<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

提早了解女性抗衰老的真相 人体衰老的根源——自由基令细胞获得新生的抗氧化剂 女性衰老与荷尔蒙的分泌 永葆青春的16个生活习惯 25岁——保养肌肤刻不容缓 让你的皮肤喝足水 全方位的防晒装备 完全卸妆 减少自由基的侵害 眼袋，皮肤衰老的信号 拒绝熊猫眼和鱼尾纹 抵御皮肤衰老的营养素 牛奶的抗衰老功效 11种美容抗衰的食物 30岁——调整心理因素与生活习惯 心理压力是女性衰老的重要因素 成为自己的心理医生 远离亚健康状态 拥有高质量的睡眠 彻底清除自由基的根源——体内垃圾 有氧运动是你青春永驻的良方 皮拉提，在呼吸和伸展中消灭自由基 35岁——抵抗衰老的关键时期 去掉岁月的痕迹-皱纹 祛除多余的角质，让肌肤更年轻 胶原蛋白可以延缓衰老 通过提高新陈代谢抵抗衰老 必要的营养膳食原则 维生素和矿物质的抗衰老功效 40岁——注意你的身体机能 疲劳是身体衰老的前兆 合理补钙防止骨质疏松 提早预防颈椎病 全面提升免疫力 高血压的防治方案 瑜伽为你重塑青春 45岁——平稳度过更年期 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>>

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>