

<<Nancy爱美丽>>

图书基本信息

书名：<<Nancy爱美丽>>

13位ISBN编号：9787811208986

10位ISBN编号：7811208989

出版时间：2010年6月

出版时间：汕头大学出版社

作者：Nancy

页数：182

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>

## <<Nancy爱美丽>>

### 内容概要

知道吗？

女人一生有四大“回春黄金期”：初潮期，月子期，生理期，更年期！

不同的时期，女人都会遇到不同的问题，让你苦不堪言的痛经，让你无法忍受的妊娠斑……但无论你是“豆花妹”还是“黄脸婆”，无论你有“大象腿”或是“水桶腰”，在这本书里，一切问题都不再是问题！

Nancy老师都会帮你轻松搞定！

本书将与你共同迎接健康有魅力、美丽且自信的每一天！

## <<Nancy爱美丽>>

### 作者简介

Nancy

郭，国际美容教育学家、美容心理学家、亚洲纤体护肤协会大中华区首席培训官、台湾美丽新世界慈善基金会执行长，资深美妆专家，曾担当多家国际品牌顾问。

Nancy老师常年在内地、台湾、香港等地区讲授美容课程，同时还是多家电视台知名时尚栏目、时尚杂志力邀的美容专家。

她注重分析美妆用品的成分，为广大消费者讲述美丽的秘诀；她主张科学自然的美丽法则，被誉为耕耘美丽的园丁。

特邀经历：北京电视台《快乐生活一点通》、《时尚装苑》、《魅力前线》 旅游卫视《美丽俏佳人》 山西卫视《漂亮女人》

兵团卫视《美丽漂漂》 多家电视台联合播出《时尚风云榜》、《向尚看齐》……

<<Nancy爱美丽>>

书籍目录

推荐序

自序 永远美丽的秘密

美丽分享之——影响女人一生美丽的四个回春黄金期

第一个黄金期(初经期)

美丽升级

吾家有女初长成

女人的四物汤

拒当“豆花妹”

美丽手册

第二个黄金期(月子期)

成熟升级

饮食调理篇

产后瘦身篇

产后美肤篇

心灵放松篇

提升魅力篇

美丽分享之——内分泌主宰女人的美丽

第三个黄金期(生理期)

幸福升级

饮食也能调理生理

生理期的美肤黄金时间

吃瘦有技巧

完美曲线代谢法

不做“干妹妹”

别让你的脸泄露你的秘密

赶走“脂肪粒”

生理期美胸 按摩当道

DIY豆浆除毛露

爱手爱脚

第四个黄金期(更年期)

智慧升级

如何打造年轻肌龄

更年期的美肤黄金时间

告别黄脸婆

度过肌肤敏感的更年期

矫正更年期的保养理念

更年期纤体DIY秘技

红色食物能抗氧化

时常清除体内垃圾

高纤蔬果精力汁

豆乳抗老锅

## &lt;&lt;Nancy爱美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

第一个黄金期——初潮期 美丽升级 作为一个女人，每个月总会有一位“好朋友”按时来看你，这位“好朋友”就是每个月的那几天——月经。

说它是好朋友，真是非常有道理的。

因为在未来的几十年里，它都会如约而至，也许带给你很多不便，让你觉得心情烦躁、抑郁等诸多不适。

同时，它也带给你许多关于身体健康的信息。

比如通过月经的正常与否，可以知道身体内分泌与器官的情况。

如果有女孩18岁还没有来月经，就要考虑是否先天性器官发育不全；如果初潮正常，但以后超过一年以上的时间月经都没有来，就要考虑是否存在其他疾病，或是闭经，或是发育不全。

而且，月经期间适当血量的流失，可以促进造血功能。

所以常常有报道说，如果女性与男性受伤的程度一样，失血量一样，但女人生还的可能性更大，因为她身体里的造血机制能更快速地运作，起到应急的作用，让女性更经得起失血的打击。

其次，月经适量失血，还能避免因铁元素的过分堆积而造成中毒的现象。

而且在你婚后，它还能及时给予你是否怀孕的信息。

所以说，月经其实是我们健康的使者，它提供给我们的信息全面而准确，我们更应该重视它、善待它。

那么，要怎样才能在这几十年的时间里，和这位好朋友和平相处呢？

首先要掌握好女人的第一个黄金期——第一次月经期，简称“初潮期”。

“初潮期”的到来是由黄毛丫头蜕变为小女人的标志，好比是蛹蜕变为美丽的蝴蝶。

不论在外表还是生理上，对每个女人来说都是最关键的时期，意味着你将进入人生的另一个阶段，你将开始走向更丰富多彩的旅程。

我相信，看了以上那么多关于月经可以带给女人的好处后，现在我们更应该纠正以前视它为“麻烦”的老观念，更不会认为那几天“倒霉”了。

知道吗？

月经期（尤其是初潮期）的保养和调理，对于内分泌非常重要。

而内分泌会影响你的身材、容颜等方方面面。

现代养生都认为，要懂得与自然的身体和平相处，而和平相处的第一步，就是接受它。

所以，只要你能好好招待它每一次的到访，在它来之前稍许用心，来之时好好招待，它走后你用心收拾，如此一丝不苟地去调理，它会带给你的身材与皮肤更多的惊喜，可能会比你用任何的保养品都更有效。

但如果“初潮期”没有调理好，在往后的岁月里，也许你都没有办法和它成为“好朋友”。

甚至有可能成为见面就闹别扭的敌人，见了它你就面有菜色、头晕腹痛。

它也可能给你施了什么魔法，在未来的人生里，使你更容易体型臃肿、皮肤暗沉、法令纹与鱼尾纹早早爬上了脸……所以，照料好“初潮期”非常重要！

女人一生的功课会有很多，要照顾家庭、丈夫、孩子和父母，还要发展我们的事业。

但做好这一切的前提是，我们先要照料好自己，学会聆听来自身体的信息，接受它、安抚它、照顾它。

你会发现，你的善待也会得到更好的回馈，它会暗中照料你的身体，让你身体年轻有活力，它帮你清扫和照顾心里的花花草草，你将会发现，只有它是你真实又无比贴心的“好朋友”。

我们时常会看到那些一直到老都非常优雅的女人，不管她们用过什么样的驻颜术，我一直都相信，她们最基础的灵丹妙药就是重视自己的身体，重视每一次身体的改变。

……

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>