

女性饮食和健康

----中医养生心理调养专家黄莉芙

职场女性非常不容易，不仅要像男人一样工作，回家后还要做好贤妻良母。不仅要像男人一样果断坚强，又要有女性独有的温柔细致。所以我们一定要懂得爱护自己。不仅工作要出色，还要懂得投资健康，投资美丽。因为没有人愿意从不健康的外表来了解我们优秀的内在。不管我们多少年龄，只要养生方法得当，就能收到回报。养生得法首先要饮食得法,让我们适时而食，做个四季美女。

春季养肝

- 一、肝有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肝有问题呢？
- 三、春季如何养肝呢？
 - 1、初春的食谱和经络操
 - 2、仲春的食谱和经络操
 - 3、末春的食谱和经络操

夏季养心

- 一、心有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现心有问题呢？
- 三、夏季如何养心呢？
 - 1、初夏的食谱和经络操
 - 2、仲夏的食谱和经络操
 - 3、末夏的食谱和经络操

秋季养肺

- 一、肺有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肺有问题呢？
- 三、秋季如何养肺呢？
 - 1、初秋的食谱和经络操
 - 2、仲秋的食谱和经络操
 - 3、末秋的食谱和经络操

冬季养肾

- 一、肾有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肾有问题呢？
- 三、冬季如何养肾呢？
 - 1、初冬的食谱和经络操
 - 2、仲冬的食谱和经络操
 - 3、末冬的食谱和经络操

职场丽人的独特保养食疗方法

- 一、治烦躁和乳腺增生秘方

- 二、补血第一方
- 三、脸色红润食疗方法
- 四、虚胖减肥的秘方
- 五、实胖减肥的秘方
- 六、美容养颜的食疗
- 七、推迟更年期的秘方
- 八、痛经的食疗方法
- 九、失眠的食疗方法
- 十、便秘的食疗方法
- 十一、骨质疏松食疗方法
- 十二、熬夜也有好气色

此次培训将告诉你非常实用的四季饮食和女性独特保养方法，分享 24 道节气食谱、12 节经络操和 12 个女性特色食疗，让你的越来越美丽、健康、身心更健康愉悦！