

女性的体质养生

---中医养生心理调养专家黄莉芙老师

每个人的面貌不同，性格不同，体质也是完全不一样的。不同的体质，养生也是不一样的。比如银耳，女孩子一听滋阴润燥美容养颜，都长年吃，如果阳虚体质的女性会越吃越凉。再比如人参好，阴虚体质女性越吃会越上火，所以了解只有了解自己的体质，才能更有效排毒和进补。

一、怎么拥有一生的健康和快乐呢？

二、健康和快乐要管好自己的体质（三种测试体质的方法）

三、九种体质的养生方法

1、您是手脚冰凉的人吗？

2、您是手心脚心内心发热的人吗？

3、您是四肢无力体型肥胖的人吗？

4、您是内心敏感追求完美的人吗？

教习二节养生操

5、您是有口气易生痤疮的人吗？

6、您是容易脸上长斑的容易烦躁的人吗？

7、您是声音低弱容易疲乏的人吗？

8、您是容易过敏的人吗？

9、努力向一生的目标：永远的健康和快乐迈进！

此次培训将告诉你更为有用的养生技巧，让你在最短时间内了解自己的体质，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！