

美丽与健康

第一章 疾病的根源是什么

第一节 酸性体质是百病之源

第二节 自由基—女性衰老的元凶

第三节 经络畅通，百病不生

(疾病就是交通堵塞，当不堵的时候，病自然就走了。)

第四节 万病皆可心药医

(气顺百病消)。

第二章 关注健康，而非关注疾病

第一节 睡觉占人体健康的 70%，做个精力充沛的美人

(晚上九点睡觉，百脉得到滋养；早上五点起床，阳气得以升发；午时小睡二三十分钟，特别有利于健康)。

第二节 饮食养生，吃什么，成什么

第三节 合理运动，保持健康与美丽

第四节 美丽的容颜，会让自信加分

私房美容秘诀：1、如何让皮肤永远充满弹性，不松弛？

2、让你永葆女性魅力的雌激素！

第三章 心理健康，生命才能充满阳光

第一节 什么是疾？什么是病？

第二节 学会疏导自己，做简单快乐的女人

第三节 给自己灌溉正能量，形成正能量思维习惯

(心经能量级别 780，可以坚持天天读。让选择接受正能量的信息成为一种习惯)。

第四章 良好的人际关系，是健康人生的必要条件

第一节 修身为本，自身和谐是人际关系和谐的根本

第二节 两点之间，付出最近

第三节 明确的人生目标——有梦想的人永远不会老